



Mardi 17 janvier 2017

## Retrouver le calme en soi : une clef pour l'apprentissage

Jeanne Siaud Facchin

Nous sommes souvent peu alignés sur ce que nous faisons. Nous sommes entre l'endroit où l'on est, la situation que l'on vit et ce qui se passe dans notre tête.

En moyenne notre esprit est perdu dans ses pensées 47% du temps. Ruminant, retour en arrière, revisite des événements du passé, anticipation sur l'avenir. Les choses ne se passent pas comme on le pense, mais le fait d'y avoir pensé nous a pris beaucoup de temps, et nous avons dépensé beaucoup d'énergie psychique.

La seule possibilité de vérifier que nous sommes à ce que l'on fait est de se relier aux sensations corporelles. Il faut un alignement corps – cœur – cerveau. Revenir à soi permet de retrouver le calme. Les programmes de relation à soi sont des programmes qui permettent à la personne d'être posée, de se retrouver en toute clarté, limpidité et intimité.

Les phrases lancées à l'enfant : calme toi, concentre toi, fais attention, mais à quoi ça sert d'être calme ? Comment on se calme ? Qu'est-ce que ça change d'être calme ?

Il est important de pouvoir se connecter à notre être de calme et de sérénité, territoire de sécurité, endroit ressource dont on a perdu la clef.

La notion de Flow permet de comprendre la notion de calme et de concentration – analyse de Mihaly Csikszentmihaly faite sur 83 nationalités, 5000 participants de 8 à 88 ans avec 250 000 questions. L'objectif est de faire le lien entre le sentiment de bien-être et la dispersion mentale. Chaque participant a un bipero qui sonne à des moments aléatoires dans la journée. 3 questions sont posées :

- Que faites-vous ?
- Etes-vous concentré ?
- Etes-vous heureux ?

Il a été démontré qu'un niveau de compétences faible / un niveau de tâche trop difficile entraîne une insatisfaction et un sentiment d'échec et provoque de l'agressivité.

Un niveau de compétences élevé / un niveau de tâche faible génère l'ennui. Il faut que les deux facteurs soient corrélés pour fonctionner.

On s'aperçoit qu'il y a une corrélation étroite entre le niveau de concentration sur une tâche et le niveau de satisfaction de vie. Conclusion : le calme sert à être heureux.

La situation d'échec engendre la souffrance. Pour avoir envie de réussir, il faut réussir.

Le meilleur prédicteur de l'équilibre d'un enfant c'est l'équilibre psychologique de ses parents

Il faut maintenir un équilibre personnel de vie si on veut donner à nos enfants le goût de vivre et l'envie de grandir et de s'émanciper de leur enfance.

80% des consultations chez un psychologue sont liées à des difficultés à l'école. 70 % des filles et 60 % des garçons souffrent de l'angoisse de l'échec à l'école.

Nos enfants s'identifient à notre stress ; Les neurones miroirs absorbent les émotions des autres. Le stress circule à grande vitesse.

## L'apport de la pleine conscience ou pratique de pleine présence.

Pratique laïque, dénuée de toute connotation spirituelle. Ce sont des programmes mis au point au départ par des américains pour la réduction du stress.

Il faut s'entraîner à une nouvelle gymnastique mentale pour être relié à notre vie.

Mindful UP :

Approche interactive

Programme d'entraînement à l'attention

Programme intégratif qui intègre ce qui vient de nos compétences

Une validation scientifique exponentielle.

Ce sont des programmes qui permettent :

D'être plus concentré, plus attentif, plus présent (être présent c'est passer par les 5 sens)

D'apaiser son stress

De développer sa confiance en soi

De réguler ses émotions

De retrouver sa motivation

D'optimiser nos compétences enfouies sous nos inquiétudes

De renouer avec toutes ses ressources

De renforcer son système immunitaire

## 1 Attention et concentration

### L'attention

Aujourd'hui nous sommes emportés par tout ce qui se passe à l'extérieur, il faut donc s'entraîner à une nouvelle hygiène mentale qui va nous permettre de retrouver le calme.

En 15 ans notre capacité d'attention est passée de 12 secondes à 8 secondes (soit 1s de moins que celle d'un poisson rouge).

3 types d'attention :

- Attention sélective. On décide de porter notre attention sur une chose
- Attention soutenue : on maintient notre attention le temps nécessaire à l'accomplissement de la tâche.
- Attention divisée : (multitâche : on passe très vite d'une tâche à une autre or il est impossible de faire plusieurs choses à la fois).

L'arrivée de distracteurs, externes ou internes, va compliquer notre attention.. La pensée a besoin de continuité pour s'organiser, or un distracteur arrive toute les 4 secondes.

On fait face à un nombre croissant de sollicitations, tout l'enjeu dans nos vies va être de faire la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Notre cerveau passe son temps à scanner tout ce qui l'entoure et nos ressources intentionnelles s'épuisent face à toutes nos sollicitations extérieures.

30% de nos journées sont faites d'interruption de temps (plus de 2h par jour).

L'assistanat permanent empêche notre cerveau d'être concentré et altère notre capacité attentionnelle.

Lorsque l'esprit est préoccupé par l'état physiologique, les choses de la vie, le manque de confiance en soi, le stress, nos ressources attentionnelles sont altérées. Il est donc très important de renforcer nos capacités attentionnelles.

Les programmes Mindful et attention va nous faire prendre conscience du décrochage et permettre de reprendre la tâche que l'on était en train d'accomplir.

## La concentration

C'est une alchimie entre attention et Intention d'être attentif.

- La concentration est une décision, il faut décider d'être attentif. Ce qui met en jeu la motivation. C'est lorsqu'on est motivé que l'on peut faire un effort. La clef de la motivation c'est de réussir.
- Elle permet de focaliser son attention et de la stabiliser.

C'est compliqué d'inhiber les distracteurs : test de Stroop (couleur et écriture du mot). Le Mindful up va favoriser l'entraînement à mettre de côté les distracteurs.

## 2 Le stress

Le stress fait partie de nos vies mais il est nécessaire, il rend plus rapide et plus intelligent.

Face à une situation stressante, notre cerveau va évaluer la menace.



Les réactions de stress vont se déclencher lorsque l'on estime que ses ressources sont insuffisantes par rapport à la menace. Le cerveau entérique produit 95% de la sérotonine (hormone du sentiment de bien-être).

Le stress positif génère de l'adrénaline, il est essentiel et positif.

Le cerveau a analysé qu'il va pouvoir y arriver

Le stress négatif

Le cortisol (hormone de la peur, de l'anxiété) est un poison pour le cerveau c'est une hormone qui attaque nos compétences et altère les neurones

Les neurones du ventre

Si on est à l'écoute de son corps on va pouvoir réguler nos émotions et non les gérer.

L'erreur de Descartes : sans émotion on ne peut pas penser intelligemment.

## Les métacognitions

Les métacognitions sont les représentations et les pensées que nous activons sur nos connaissances et nos propres compétences (ex : Gala/dossier économique). Elles sont au centre des processus d'apprentissage. C'est un processus central, majeur et courant dans nos vies.

Quand on a des métacognitions négatives va pénaliser la possibilité de se relier à nos compétence et va bloquer toute possibilité d'accéder à ses ressources et capacités à la mémoire.

Les métacognitions positives permettent de « positiver ».

Toutes les infos arrivent dans un 1<sup>er</sup> sas : la mémoire de travail qui analyse et traite les informations pour pouvoir les envoyer dans la mémoire à long terme. L'unité qui se met au travail pour traiter les informations qui nous arrivent par nos cinq sens.

La mémoire de travail ne peut stocker et traiter simultanément que pendant 20 secondes, et traiter et analyser plus ou moins que 7 choses à la fois.

Cette mémoire de travail est très sensible au stress. Le stress est une entrave à l'apprentissage scolaire. Le programme de méditation de pleine conscience va dégager de l'espace dans cette mémoire de travail. En mettant le stress à distance on donne la possibilité de travailler normalement

### 3 La confiance en soi

Pour apprendre il faut accepter de ne pas savoir.

Apprendre c'est courageux.

L'estime de soi est le meilleur prédicteur de la réussite.

Quand on a une estime de soi élevée on peut exprimer ses compétences au maximum.

Mieux vaut une confiance en soi qu'un QI élevé !

Les décrocheurs ne sont pas forcément ceux que l'on croit.

Pour pouvoir se raccrocher il faut avoir une solide confiance en soi, elle est liée à la flexibilité (faire un pas de côté, sortir du cadre et voir les choses autrement) (ex des animaux lisibles dans les 2 sens).

Faire l'effort de repérer ce qui fonctionne, ce qui nous veut du bien, ce qui fait plaisir, ce qui est positif.

Il faut aller vers la psychologie des ressources. Les petits bonheurs du quotidien construisent le Bonheur.

Voir le renforcement positif. L'endorphine, la dopamine : les hormones se déclenchent en cas de réussite

Il faut identifier ses ressources :

- Ses qualités
- Ses compétences
- Les valeurs
- Ses bonheurs
- La gratitude
- Le sourire
- Les autres
- La vie

Pour aller plus loin :

- *Le pouvoir de la gratitude* de Rebecca Shankland.
- *Le cerveau funambule* de Jean Philippe Lachaux
- Les programmes de Mindful UP
- *Tout est là, juste là* Jeanne Siaud Facchin