

Développement de l'aptitude à l'autosuggestion

Sinaptique se veut une méthode complète qui prend en compte les différents mécanismes qui régissent l'apprentissage d'une langue et ne prend pas pour acquis votre disponibilité mentale à l'exécution de cette tâche.

Nous avons jusqu'ici passé en revue différents types d'obstacles à l'apprentissage : le manque de motivation, l'absence de techniques efficaces de mémorisation, le manque de régularité et l'absence de rituels d'apprentissage etc.

Mais il en reste un qui n'a pas été abordé, celui des conditionnements mentaux et des éventuels blocages fixés dans notre inconscient qui entravent l'acquisition de connaissances et d'aptitudes langagières.

Ne vous méprenez pas, il n'est pas question ici de vous proposer une formation en psychothérapie ou d'en réaliser une et encore moins de vous initier à je ne sais quelle voie ésotérique qui promet la maîtrise totale et parfaite de vos pensées.

Ce que l'on va par contre construire ensemble, c'est le rituel quotidien qui vous permettra de lever les barrières mentales autour de l'estime de soi et de la perception de la difficulté de l'activité qui consiste à apprendre une langue étrangère et permettre ainsi d'en ériger une habitude plaisante et efficace.

Au gré de mes lectures, j'ai pu rassembler des techniques utiles que peut mettre en place tout un chacun et qui vous permettront, je pense, de vous conditionner à l'apprentissage du chinois. De méthodes globales proposées pour des maux par des thérapeutes j'ai extrait l'essentiel de la démarche et j'ai retravaillé le protocole pour le rendre à la fois plus simple, plus rapide et directement orienté vers l'acquisition de compétences langagières.

Pour commencer, et afin de lever toute ambiguïté sur les méthodes qui vont être utilisées, il faut commencer par bien définir de quoi on parle.

Vous allez pratiquer l'autosuggestion, que certains appellent « l'auto-hypnose ».

Derrière ce concept au nom mystérieux évocateur de sessions thérapeutiques oniriques se cache en réalité une pratique que tout le monde, absolument tout le monde, pratique au quotidien sans s'en rendre compte.

Pour en prendre conscience, il suffit de jeter un coup d'œil à ce qu'est l'hypnose.

L'hypnose est un état de relaxation et de discrimination sensoriel, où le cerveau se concentre sur une sensation plus qu'une autre, au point que sa perception de la réalité se limite progressivement jusqu'à être bercée exclusivement par la source de cette sensation.

La vigilance baisse, autorisant progressivement une certaine suggestibilité qui permet notamment de redéfinir les ancrages émotionnels autour des concepts et objets dont la perception avait déjà été orientée dans notre esprit.

A la lumière de la première partie de cette définition, peut-être avez-vous pu déjà vous représenter les situations dans lesquelles elle se manifeste.

Le regard perdu au coin du feu, les pensées qui vous transportent loin de ce sur quoi votre regard est porté, assis sur un siège de bus en train de contempler le paysage qui défile devant vos yeux ou encore assis sur une terrasse, votre musique préférée dans les oreilles, la vue floue, perdue sur un détail de votre décor, l'esprit à mille lieux de ce que vous semblez analyser...

Pour faire simple, les situations dites « hypnotiques » interviennent lorsque l'on relâche sa vigilance et que l'on concentre son attention sensorielle de façon prolongée sur une seule source et que loin de se focaliser sur l'objet de notre concentration sensorielle, notre esprit « vogue » sur des pensées

ou des sensations qui n'ont aucun lien avec ce que l'on est en train de faire...

Toutes ces situations, banales, induisent une forme d'hypnose.

Voilà de quoi, j'espère, casser le mythe de la nécessité supposée d'un thérapeute aguerri et d'un patient à qui il faut proposer des mises en situations particulièrement bien élaborées pour parvenir à cet état.

En fait, l'hypnose est tellement naturelle et récurrente que de ne pas la pratiquer induit d'accepter de la pratiquer inconsciemment et de façon souvent négative. C'est ce que nous faisons quand nous nous déprécions au quotidien en nous sous-estimant ou en transposant nos échecs du passé sur nos entreprises actuelles ou futur.

L'hypnose en « pleine conscience » est donc parfaitement banale, mais n'en est pas moins efficace. Il n'y a pas de grande différence entre l'état que vous parvenez à atteindre et l'image d'Épinal de l'hypnose, si ce n'est que celle-ci, dite « Ericksonienne », vous plonge dans un état proche du sommeil pour faire tomber le maximum de barrières mentales.

Ce n'est pas ce type d'hypnose que je vais vous proposer. Je voulais quelque chose de simple, à portée de tout le monde et sans nécessiter le besoin de l'intervention d'autrui. Tout ce qu'il va vous falloir, c'est de la volonté, de la patience, de la méthode et surtout...de la relaxation.

Pour commencer, afin d'optimiser l'efficacité de la mise en condition mentale à l'apprentissage, il convient d'habituer son esprit à l'imagination et l'autosuggestion.

Je vous propose donc de débiter par des séances de familiarisation qui vont surtout viser une chose : développer votre capacité à vous relaxer et à imaginer.

Dans son ouvrage sur « Pratiquer l'auto-hypnose au quotidien », Jean Doridot indique que nous projetons nos icônes du monde intérieur vers le monde extérieur, et non l'inverse. C'est comme si nous posions une grille de lecture calquée sur notre passé émotif pour lire, analyser et classer les informations du monde extérieur.

Ce processus qui veut tout ramener au déjà vécu, à l'acquis, à la sécurité, cherche à projeter ce qui semble inconsciemment comme le meilleur moyen de survivre.

En choisissant les grilles de lecture appropriées et leur ajoutant une coloration foncièrement positive et encourageante, il est possible de révéler tout son potentiel.

Jean Doridot confie également une chose intéressante, essentielle pour les plus sceptiques parmi vous : ceux qui pensent être les moins sensibles à l'hypnose, qui pensent que ça ne fonctionnera pas avec eux, sont ceux qui ressentent le plus de bien avec cette pratique et pour qui les changements sont les plus importants. Ces gens-là ont en effet tendance à ne pas relâcher prise dans leur vie quotidienne, et c'est de là que provient leur sentiment de maîtrise sur eux-mêmes. La conscience de l'absence de contrôle sur les motivations sous-jacentes à ses choix et la remise en cause du postulat selon lequel c'est la raison qui dicte leurs actes entraîne souvent chez ces personnes un bouleversement intellectuel qui produit des effets plus forts que chez les autres.

L'autosuggestion est un domaine vaste et passionnant en ce qu'il révèle sur notre fonctionnement et ce qu'il permet d'accomplir. Des traumatismes ou phobies aux tracas de sa vie psychique, elle permet d'accompagner une guérison. Son champ d'action est donc très large, mais nous sommes ici sur une méthode de langue.

Je vais donc me limiter aux bénéfices que la méthode peut apporter à l'apprentissage du chinois et orienter ce que j'ai acquis de mes lectures et expérimentations uniquement vers cet objectif. Libre à vous d'approfondir vos recherches dans ce domaine par la suite.

Dans le but de simplifier ma méthode et de la rendre applicable par le plus grand nombre, j'ai restreint à trois exercices l'initiation à l'autosuggestion. Si vous les réalisez sérieusement, vous pourrez alors passer à l'étape suivante et créer votre mise en condition optimale à l'apprentissage.

Ces trois exercices sont à pratiquer tous les jours durant la première semaine d'apprentissage Sinaptique, lorsque vous travaillerez la séquence 0. Il faut porter une attention particulière à imaginer chacun des mots proposés et de ressentir pleinement les sensations procurées par la situation projetée.

Semaine 1 : se familiariser avec la pratique

Premier exercice

Entrons dans le vif du sujet.

Disposez une cible devant vos yeux. Du même genre que celle que l'on voit au jeu de fléchettes. Je vous propose un modèle dans méthode que vous pourrez imprimer (en couleur de préférence, le rouge « marque » les esprits).

Tenez vous à une distance comprise entre 2 et 4 mètres.

Prévoyez quelques minutes devant vous pour ne pas ressentir de pression et d'urgence quelconque et avoir l'esprit libre.

Asseyez-vous. Relâchez tous vos muscles les uns après les autres. Concentrez-vous sur la sensation de détente de chacun d'entre eux. Imaginez qu'un ordinateur central commande la « désactivation de la tension » membre par membre. Concentrez-vous bien sur chaque membre qui « désactive » sa tension.

Accordez une importance particulière aux épaules, à la mâchoire et au dos, tandis que vos yeux eux vont se concentrer.

Dans son ouvrage cité plus haut, Jean Doridot utilise une expression pour synthétiser la configuration dans laquelle vous devez être : « Les yeux comme un arc tendu alors que le reste du corps est détendu ».

Il n'y a plus que vous et cette cible. Vous ne voyez maintenant plus que ça, il faut ne voir plus que ça jusqu'à ce que la vision se trouble, que l'on louche ou que les paupières se plissent. Ensuite, fermez les yeux et concentrez vous sur l'interaction de vos 5 sens avec l'environnement. Ne pensez pas au temps. Gardez simplement comme objectif de réaliser toutes ces étapes. C'est important de ne pas avoir l'esprit concentré sur autre chose et c'est pour cela qu'il faut prévoir le temps nécessaire **avant** l'exercice.

Deuxième exercice

Il va porter sur la conscience de votre corps et votre capacité à vous suggérer des idées.

Regardez votre main droite, étudiez-la du regard sous tous ses angles, comme si vous la découvriez pour la première fois.

Posez ensuite la main sur la jambe droite, comme si elle était collée. Imaginez-la vraiment collée, à tel point que vous ne pouvez l'enlever.

Puis, décidez de la décoller progressivement mais en ressentant tous les micro gestes de l'action. Chaque déplacement et les sensations qu'il procure sera senti. Il faut voir cela comme un jeu où la concentration fait gagner des points, fixer son attention longuement sur chaque doigt qui va se décoller, jusqu'au dernier.

Toute votre attention est portée sur la sensation que procure l'expérience. Plus rien d'autre n'existe à ce moment-là.

Une fois la main entièrement décollée, l'observer « flottant dans l'air ».

Rester un moment à l'observer. Porter son regard et sa conscience sur chaque partie de la main, chaque doigt, chaque phalange, chaque articulation, comme si vous essayiez de connaître un

nouveau membre dont vous n'aviez jamais pris conscience de l'existence.

Mobiliser sa curiosité mais rester détendu, ne pas hésiter à faire une pause puis reprendre un état d'observation et de concentration maximal.

Observer la main monter lentement. La main s'approprie une existence propre, et on la regarde monter tout doucement, comme un spectateur. Il faut vraiment être curieux d'observer complètement sa main, être complètement détendu, se sentir à l'aise. C'est essentiel. Il faut être à l'écoute de chaque sensation. Chaque changement dans le corps, respiration, gestes, petits mouvements etc.

Lorsque la main s'est hissée à une hauteur « satisfaisante ». Prendre le temps de « savourer » cet instant « spécial ». On peut fermer les yeux si on veut.

Au bout d'un moment, on ne sait plus si la main monte seule ou grâce à soi et dès lors on sait que l'on a atteint son objectif. Rester quelques minutes dans cet état-là (2 à 3 minutes dans l'idéal, mais il ne faut absolument pas mesurer votre temps lors de ces exercices, il doit avoir « disparu » en quelque sorte).

Ensuite, revenir à soi, remettre la tension en soi lentement, reprendre ses esprits. Pour se faire, il est possible de commencer à s'intéresser à ce qui se passe autour de sa main pour revenir petit à petit à des préoccupations plus lointaines.

Troisième exercice

Nous allons reprendre notre cible du premier exercice.

Mais cette fois, nous allons coller des mots-clés sur celle-ci (je vous propose un modèle Sinaptique, que vous pouvez bien sûr remplacer par une cible plus « personnalisée » à même d'afficher des mots-clés qui vous correspondent davantage.

Si vous êtes à ce stade assez à l'aise avec l'imagination, vous pouvez d'hors-et-déjà « projeter » mentalement ces mots plutôt que des les écrire sur un morceau de papier et de les placer sur le cercle central.

Il va falloir écrire ou imaginer que se trouve écrit le niveau que vous voulez atteindre en chinois. Quelle que soit la méthode choisie sur les deux, le plus important est de pouvoir réellement voir ces mots.

Concentrez-vous sur le centre de la cible, laissez votre regard se perdre sur lui, jusqu'à ce que votre vue soit floue. Imaginez que cette cible ainsi que ses mots-clés est un aimant et que vous êtes en métal.

Il va falloir « construire » une sensation d'attraction qui va aller crescendo.

Au bout d'un moment, l'attraction est de plus en plus forte, au point que vous sentez que vous allez tomber vers l'avant.

Le magnétisme devient si fort que vous devez vous retenir en plaçant une jambe devant. Pratiquez le temps de ressentir la puissance de l'attraction à son maximum. Ressentez le plaisir de voir votre lien avec ces mots-clés, dont vous ne pouvez vous débarrasser et avec qui vous ne faites plus qu'un avec ce magnétisme surpuissant.

A la fin de la première semaine, après avoir pratiqué ces exercices deux fois par jour, vous pouvez passer à la seconde étape qui va préparer le rituel d'autosuggestion que vous mettrez en place tout au long de la méthode Sinaptique.

Semaine 2 : s'approprier la pratique

Maintenant que vous commencez à intérioriser la prévalence de l'imagination sur la réalité et que vous avez développé votre capacité à entrer dans des états de relaxation propres à l'autosuggestion, nous allons préparer ensemble le protocole le plus efficace possible pour vous mettre au travail dans des conditions optimales. Vous allez remplir le « tableau de suivi de mise en condition » en annexe et cocher chaque « séance » (vous devez normalement vous astreindre à une séance le matin et une autre le soir).

Pour chaque séance, vous allez noter les mots-clés positifs qui vous viennent à l'esprit et qui vous ont été utiles pour créer cette représentation mentale. Enfin, vous listerez ce qui vous a semblé perfectible ou qui vous a gêné. Cela peut-être un élément impromptu que vous ne cherchiez pas à imaginer mais qui s'est « invité » tout seul, cela peut être une « fausse bonne idée » qui a fini par devenir un obstacle à l'entrée dans un état d'esprit propre à l'apprentissage. Au bout d'une semaine, vous aurez une esquisse de mise en scène idéale que vous pourrez toujours parfaire à l'avenir, mais qui rendra dès maintenant plus efficace votre apprentissage et lui ajoutera une coloration positive de façon inconsciente.

Contrairement à une idée reçue, dictée par notre raison, c'est celle-ci qui adhère à notre comportement et ce n'est pas le comportement qui adhère à nos idées (je vous invite à lire l'ouvrage de Jean Doridot si cette phrase vous laisse perplexe ou aigüise votre curiosité).

Il suffit d'avoir fait une chose qui va à l'encontre de nos idées, pour une raison ou pour une autre (inconsciente, souvent !), pour qu'elle nous semble plus acceptable et justifiable qu'elle ne l'était avant d'être passé à l'action. Nous parvenons à justifier nos actes contraints pour diminuer la dissonance cognitive et donc agir contre la tension mentale qu'implique le fait d'agir à l'encontre de ses idées.

Un nouvel équilibre se forme alors et sert de base à l'analyse critique ultérieure.

Faire rentrer un comportement, un rituel, dans notre quotidien rendra la chose facile à reproduire et diminuera considérablement la tension mentale qu'a impliqué sa mise en pratique au départ.

Nous allons donc préparer un scénario à la fois simple et élaboré qui va rendre l'apprentissage du chinois agréable, habituel, nécessaire et gratifiant.

Scénario point de départ :

Je vous propose la mise en scène ci-dessous.

Nous allons la personnaliser pour qu'elle vous corresponde davantage en fonction de vos aspirations en lui ajoutant et supprimant des éléments.

Vous devrez donc analyser votre ressenti et remplir le tableau de suivi de mise en condition. Il y a 2 étapes dans la projection.

La première nourrit votre motivation, la seconde « vide » l'esprit pour vous permettre de mobiliser toutes vos ressources sur l'activité que vous allez entreprendre et elle élabore le lieu d'apprentissage qui vous paraît le plus adapté. Ensuite, l'écoute de sons binauraux va « ajuster » vos ondes cérébrales pour que vous soyez dans un état de concentration propice à l'apprentissage.

Voici comment se déroulent les deux étapes :

1. « La virtualisation de l'accomplissement »

Imaginez-vous en train d'apprendre une langue étrangère. Vous allez voir une vraie scène où vous vous voyez apprendre. Cela peut se passer dans une école, dans votre salon, en France ou à l'étranger. Laissez votre imagination se diriger vers la première scène qui vient et qui demande le moins d'efforts à imaginer. Les choses ne viennent pas par hasard et le choix de votre inconscient

vers l'un ou l'autre dicte souvent une forme de préférence.

Listez-les éléments positifs et négatifs de la scène qui se déroule devant vous.

Prenez le temps de vous concentrer sur ce qui va comme sur ce qui ne va pas. Prenez des notes. Pour que l'expérience soit profitable, il va falloir au début aussi bien mobiliser l'imagination pour le positif que pour le négatif.

Au fur et à mesure des séances, il faudra être en mesure d'imaginer sans se détourner des situations parfois inconfortables et noter le degré d'inconfort par rapport à cette situation. Si ce genre de projection est trop gênant pour vous (certaines personnes n'apprécient pas de se « représenter » mentalement), vous pouvez imaginer qu'il s'agit de quelqu'un d'autre. De toute façon, ce sera votre cerveau inconscient qui parlera et il a tendance à projeter sa réalité sur l'extérieur (et donc sur ce qu'il imagine être les autres). Ainsi, il reproduira sur la représentation d'autrui des comportements qui lui incombent en partie ou totalité.

Une fois que vous êtes parvenus à faire évoluer votre personnage, que vous le voyez apprendre, réussir, échouer, communiquer, s'arrêter, reprendre etc. et que vous le voyez appliquer des rituels d'apprentissage (comme boire un café), il faut dès lors tenter de modifier des éléments.

A chaque fois, prenez soin de regarder si ça change en positif ou négatif.

Si c'est encore pire après changement, revenez en arrière.

Si c'est mieux, gardez cette nouvelle base et changez un nouvel élément, jusqu'à trouver une situation agréable.

Bien regarder tous les détails, les uns après les autres, les garder en tête, les « voir ». Écrire tout comme si c'était un scénario. Il faut se concentrer sur le processus dans sa totalité, jusqu'au bout, jusqu'au moment où le personnage a digéré ce processus et a surmonté ses difficultés.

Il faut également décrire les situations qu'il va désormais vivre différemment et comment cette histoire l'a enrichi.

Une fois que vous vous serez débarrassé du négatif au bout de 5 à 6 jours, vous tenterez uniquement de vous imaginer une situation enviable sous tous ses aspects.

Vous prendrez alors des notes précises quant à ce scénario optimal et cela fera ensuite partie intégrante de votre apprentissage à partir de la séquence 1.

2. « Ménage intellectuel » (cette étape se réalise avec un son binaural)

Après avoir « virtualisé votre accomplissement » (étape 1), vous allez désormais préparer votre esprit à l'apprentissage, comme on range une salle et organise sa disposition avant une activité particulière qui va la mobiliser dans son intégralité.

Dans le milieu enseignant, nous devons utiliser les mêmes salles de classe pour les cours « traditionnels », les cours de musique, de dessin, les ateliers de danse, parfois de théâtre et nous sommes donc habitués à « transformer » physiquement l'espace à partir des mêmes éléments. Après avoir intégré dans la disposition spatiale les particularités de notre matière, nous devons aussi réfléchir à la façon dont l'espace va être utilisé du point de vue de l'interaction des élèves et donc modifier l'agencement des tables.

Nous allons réaliser le même type d'exercice au niveau mental et faire en sorte que votre esprit soit préparé à l'activité à laquelle il va se prêter.

Pour cela, nous allons projeter un lieu de travail, de calme et de richesse intellectuelle tout en restant un lieu d'interaction sociale, j'ai nommé...une bibliothèque !

Cette bibliothèque est particulière, car c'est la vôtre. Elle vous appartient entièrement. Absolument tout est à vous à l'intérieur.

Cette bibliothèque, vous la trouvez au gré de votre marche le long de la plage, un soir de pleine lune, bercé par la douce mélodie de la houle...

Cette mise en abîme est importante pour la relaxation. Vous devez vraiment imaginer que vous marchez tout(e) seul(e) sur la plage, bercé par le doux son des vagues. Vous devez ressentir le plaisir que procure cette marche, l'air marin, le spectacle que constitue le cycle des vagues qui vous

vide l'esprit.

Cette bibliothèque, comme c'est la vôtre, elle est tout à fait à votre goût. Mais comme rien n'est jamais totalement parfait sur terre, vous avez envie de l'améliorer pour la rendre encore meilleure. Vous allez visualiser et vous concentrer sur chaque détail de la pièce dans laquelle vous allez vous mettre à travailler. Vous parcourez du regard tout ce qui est présent et allez déplacer, ajouter et enlever des meubles à votre guise aussi simplement que la pensée peut permettre de le faire. Ensuite, vous allez vous mettre en tête de tout nettoyer pour que les lieux vous paraissent le plus agréable possible. Là par contre, vous allez vraiment ressentir l'activité comme si vous la réalisiez vous-même, comme si l'on dépassait l'artifice de la pensée.

Insistez bien sur l'image mentale : vous vous voyez nettoyer, et vous prenez plaisir à le faire. Voyez les gestes dans le détail, sentez l'odeur du produit de nettoyage ou bien tout simplement la texture des outils de nettoyage. Il faut que chaque geste soit ressenti avec autant de profondeur que l'exercice sur la main collée. En pensant nettoyer, vous êtes en train de nettoyer. Le cerveau active les mêmes zones cérébrales lorsqu'il contemple une action que lorsqu'il la voit ou pense la voir (ce que l'on est en train de faire !).

Tout devient propre, au fur et à mesure de vos efforts. Sentez cette rétribution au nettoyage et le plaisir du travail bien fait. Traitez la pièce avec méthode, comme vous l'auriez fait dans la véritable vie. Imaginez le tracé de votre nettoyage, la différence visible entre les zones traitées et celles qui ne le sont pas encore, le plaisir de l'avancée et le contraste avec l'état précédent.

Ensuite, les lieux propres se vident de tous les ustensiles de nettoyage et vous vous retrouvez face à des étagères de livres, assis(e).

Vous vous asseyez à une table dont les dimensions vous semblent les plus indiquées pour travailler. Les étagères qui vous environnent doivent être disposées de façon à vous satisfaire. Ni trop, ni trop peu, ni trop grandes. Vous êtes dans littéralement dans la bibliothèque de vos rêves, ne l'oubliez pas !

Vous ouvrez avec plaisir et curiosité un ouvrage dont les feuilles sont pourtant blanches et vous entendez le son binaural qui commence. Vous mettez toute votre attention sur ce son, tout en regardant les pages blanches, comme si elles étaient rédigées par des écrits passionnants auxquels vous prêtez une importance particulière.

Dès que vous sentez que votre pensée recommence à travailler, vous tournez une nouvelle page, blanche elle aussi, mais supposément tout aussi passionnante. Vous continuez jusqu'à la fin des 5 minutes de préparation.

Vous êtes maintenant en état pour commencer votre session de travail Sinaptique !