

Bernard LAMAILLOUX

Je sais bien faire, mais je ne suis pas sûr de bien transmettre...



PETIT ABÉCÉDAIRE DE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL À L'USAGE DES
FORMATEURS ET ENSEIGNANTS

+ de
100
notions
expliquées

Introduction

Pourquoi parler de tout ceci à des formateurs ?

L'idée fait désormais consensus¹: une écrasante majorité des personnes en situation de transmission des savoirs transmettent "comme ils ont appris". Quoi de plus normal en effet ? Chacun d'entre nous peut en effet se dire, intuitivement "Il me suffit de transmettre aux autres de la même façon que ce qui a si bien fonctionné avec moi, et tout ira bien !".

Mauvaise nouvelle : nous savons aujourd'hui que, les uns et les autres, nous avons eu des manières bien différentes de nous approprier des connaissances ou des savoir-faire. Car, comme nous le verrons, nous ne fonctionnons pas tous de la même façon, loin de là...

Voilà qui nous amène, nous autres formateurs, à "*faire mouche*" auprès de ceux qui ont, disons un profil semblable au nôtre... tout en nous promettant un relatif "*bide*" auprès des autres.

Une bonne nouvelle, maintenant : disposer d'un minimum de pistes concernant la connaissance de soi, la connaissance de l'autre et la connaissance de la relation, peut constituer un outil très utile, voire indispensable à tout pédagogue qui entend renforcer son "potentiel de transmission". Comme l'a écrit le neuroscientifique John Medina, un pédagogue "...*se doit de se connaître lui-même avant de s'adresser aux autres*". C'est une des visées de cet ouvrage.

...Houlà, ça sent un peu le soufre, non ?

Phénomène de mode, le développement personnel (*et les livres qui vont avec*) se répand à vitesse grand V en ce moment sous nos latitudes. Avec tous les excès et dérives que cela entraîne. Pour certains auteurs, l'idée de développement personnel renvoie volontiers à tous ces "*maîtres*

¹ Pour en avoir un exemple, on pourra consulter cette présentation de Brigitte Boussuat : <https://youtu.be/QzZXmMC4-AQ>

spirituels autoproclamés qui débitent leur sempiternel discours sur l'élargissement de la conscience, le pouvoir de l'instant présent et la paix intérieure"².

On le sait bien : tous les couteaux peuvent à la fois rendre d'incroyables services et faire d'incroyables dégâts, tous les bouchers, mais aussi tous les criminels savent bien cela. Deux conséquences au moins en découlent : Premièrement, il est complètement vain d'incriminer le couteau quand on découvre un meurtre. Deuxièmement, il est beaucoup plus prudent d'apprendre à manier cet outil avec un boucher qu'avec un criminel, et ceci pour des raisons évidentes.³

Tout cela pour vous dire que l'univers du développement personnel contient un nombre considérable de pépites qui méritent d'être connues de... tous ceux qui sont prêts à en faire bon usage. À commencer par les formateurs et les enseignants. Pendant de longues années, j'en ai – pour ma part – récolté un certain nombre pour mes propres besoins, et il me paraît pertinent de les partager aujourd'hui avec vous. Cela étant, il me semble que l'expression "développement personnel" mérite d'être quelque peu... développée.

Au fait, le développement personnel, qu'est-ce que c'est ?

Appelé "*croissance personnelle*" par nos cousins québécois, le développement personnel peut être défini comme un ensemble de méthodes et techniques visant à l'épanouissement de la personne, vers ce qu'elle aspire à devenir.

Les différentes méthodes, écoles et chapelles...

On peut aujourd'hui dénombrer les méthodes de développement par dizaines (faisant un choix forcément subjectif, je citerai simplement ici l'analyse transactionnelle, l'art-thérapie, le coaching, la communication non violente, l'ennéagramme, l'hypnose, la méditation, la méthode Coué, la programmation neurolinguistique, le qi gong, la relaxation, le rêve éveillé, la sophrologie, le training autogène et le yoga).

Les positionnements les plus tranchés face au développement personnel

² Yoga", Emmanuel Carrère, éd. P.O.L., 2020

³ Cf. <https://formerplushaut.com/dev-pers-2>
(blog de l'auteur)

Le domaine du développement personnel fait parfois l'objet de prises de position très tranchées :

- Le positionnement "*Schtroumpf grognon*", bras croisés, sourcils froncés, systématiquement en désaccord. Aux yeux du schtroumpf grognon, cet univers-là n'est qu'une vaste *cour des miracles* où se croisent gourous, illuminés, charlatans, gogos, naïfs, angéliques et autres "*perchés*"...
- Le positionnement "*Ravi de la crèche*", sourire perpétuel, mains en corolle dans un geste d'apaisement. Le ravi de la crèche est sujet à une révélation toutes les trois minutes. Normal : il est *connecté*. À quoi ? eh bien, un peu à tout : son corps, ses sensations, l'humanité, l'univers... et tout ceci a le don d'agacer passablement ses congénères, qui ne savent jamais trop s'il convient d'en rire ou de s'en inquiéter. Son archétype est le personnage de Noémie, dans la série télévisée "*Dix pour cent*", qui, à chaque fois que surgit un problème relationnel entre ses collègues de bureau, ressort en boucle cette réplique, comme un mantra, la bouche en cœur : "*Je connais un chamane à Epinay-sur-Seine...*".

Une attitude sereine et apaisée pour explorer le domaine du développement personnel se situe à mi-chemin entre ces deux stéréotypes. Cela suppose de conserver en toutes circonstances sa vigilance et son libre arbitre, tout en s'abandonnant à un esprit curieux, libre de tout a priori. Ajoutons qu'une certaine dose d'humour est indispensable. Un de mes amis appelle cette attitude "*le sourire en coin*".

Soyez-en assurés, le développement personnel est un univers passionnant. C'est aussi une route sinueuse aux ramifications multiples. Son exploration est un véritable travail, mais aussi un chemin perpétuel, jamais terminé. Ce chemin est à la portée de tous pour peu que l'on s'intéresse aux autres... et à soi-même.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Bernard Lamailloux, j'ai la passion de tout ce qui touche à l'activité de formation. Je travaille dans ce domaine depuis... quelques décennies. Tout d'abord professeur d'anglais dans le secondaire, j'ai par la suite embrassé une carrière de formateur pour adultes, en

commençant par des interventions en informatique. Plus tard j'ai rajouté d'autres cordes à mon arc, qui me permettent aujourd'hui d'intervenir dans les domaines de la communication, du management, du développement personnel et de la formation de formateurs.

A comme...

Adulte (état du moi)

Se reporter à **États du moi**, p. 54.

Affirmation de soi

L'affirmation de soi est une **ressource** qu'il est souhaitable d'avoir en suffisance pour tout enseignant. Il y a en la matière un "*juste milieu*" qui mérite d'être recherché. Si l'on ne trouve pas en nous les moyens de nous affirmer vraiment, nous connaissons le terrible sort de tous ces "*profs chabutés*" dont on ne dira jamais assez la souffrance. Mais l'excès d'affirmation de soi peut faire que l'autre (*en l'occurrence : l'apprenant*) se sente quelque peu étouffé, ce qui – et c'est facile à comprendre – ne contribue pas à créer les conditions idéales pour un bon apprentissage.

► En quoi est-ce utile à un formateur (ou enseignant) ?

Tout enseignant s'est un jour ou l'autre trouvé (au moins une fois) interpellé par une question tournant autour de l'affirmation de soi (ou tout au moins de sa propre **autorité**) dans le **respect** de ses apprenants. Pour découvrir des ressources utiles sur ce point précis, se reporter à **Assertivité**, p. 19

Agressivité

Dans la mini-série "Scène de ménages" diffusée sur M6, la jeune Emma déclarait un jour à son mari (enseignant) "Quand j'étais jeune, je ne pouvais pas sacquer les profs. Tous, hein ? Même les profs sympas, c'est vrai, quoi, ils prenaient tous un air supérieur, là, pffft... !"

L'agressivité en situation d'apprentissage peut avoir de nombreuses causes, ou origines. Retenez simplement celle-ci :

Les gens sont parfois agressifs quand ils ne comprennent pas.

"Aller vers" vs "Éviter de"

Les responsables de systèmes de formation se déclarent volontiers animés par le souci de "... faire comprendre aux apprenants l'intérêt de s'impliquer dès les premières minutes du cours". On peut toujours partager ce vœu pieux... sous réserve que nous soyons prêts à accepter le fait... que ces mêmes apprenants ne s'impliquent pas forcément !

Paradoxalement, ce n'est qu'à ce prix qu'on peut mettre le plus de chances du côté de la réussite d'un projet pédagogique.

En effet, les deux raisons principales qui nous incitent, nous autres humains, à "bouger", au propre comme au figuré, sont respectivement "Aller vers..." et "Éviter de...".

Si les apprenants ont – à tort ou à raison – l'impression qu'on cherche à leur forcer la main, même avec les intentions les plus louables, ils se mettent quasi automatiquement en mode "Éviter de...". C'est quasiment une loi de la physique, et à ce moment-là il est inutile de pester ou de se lamenter, car le plus souvent cela ne fait qu'empirer les choses.

Si en revanche nous, formateurs, sommes prêts à descendre dans l'arène, en nous exposant, en prenant des risques, en mouillant notre chemise, *tout en laissant l'autre libre de ses choix, y compris celui de "ne pas s'intéresser"*, alors peut-être obtiendrons-nous cette fameuse adhésion, cet "Aller vers..." que, souvent, nous appelons si ardemment de nos vœux, et qui fort heureusement ne se décréte pas.

►► Pour en savoir plus...

"Aller vers / Éviter de" est une notion très utilisée en PNL. Elle fait partie de ce que – dans cette discipline – on appelle les métaprogrammes.

Analyse transactionnelle

Cette grille de lecture des comportements⁴ humains constitue un des piliers fondamentaux de la galaxie du développement personnel. Inventée par Éric Berne (1910 – 1970), puis introduite en France au milieu des années 1970, elle propose notamment des concepts originaux tels que la structuration du temps, les **jeux psychologiques**, la transaction vue comme unité d'échange avec autrui (*d'où "Analyse Transactionnelle"*).

⁴ Cf. **Attitude / comportement** p. 21

► **Pour en savoir plus...**

Dans sa théorie de l'Analyse Transactionnelle, Éric Berne a incorporé des concepts tels que les États du Moi (*Enfant, Adulte, Parent.*), ainsi que les Jeux psychologiques. Consultez donc ces deux entrées, vous en tirerez très certainement profit...

Ancrage

Le terme d'ancrage désigne au moins deux choses distinctes, quoique reliées :

En psychologie, l'ancrage désigne la difficulté à se départir d'une première impression. C'est un biais cognitif qui, lors d'une prise de décision, pousse à se fier à l'information reçue en premier.

En développement personnel (PNL notamment), il est un synonyme d'indice de récupération.

"Approprié" ou pas ? (Les attitudes et les circonstances)

Il faut bien admettre que nous avons tous, à des degrés divers, pris l'habitude de porter des jugements "*à l'emporte-pièce*" sur les comportements de nos semblables, ainsi que sur nos propres comportements.

En situation de face-à-face pédagogique, essayons (*autant que faire se peut*) de limiter nos jugements (cf. l'entrée **Jugement**) pour les remplacer par cette notion "**Approprié, ou pas ?**".

Prenons un exemple, si un jour je venais à m'acheter une paire de souliers vernis, ce fait n'est en soi ni bien ni mal... (car, comme on dit dans le midi, "*...Tout ceci est affaire de goût*").

...En revanche, si le lendemain de mon achat vous me croisiez sur un chemin de randonnée, chaussé de ces mêmes souliers, vous seriez parfaitement fondé à trouver cela étrange... autrement dit **non approprié aux circonstances**.

► **En quoi est-ce utile à un formateur (ou enseignant) ?**

En cas de difficulté relationnelle avec un de vos apprenants dont le comportement ne vous paraît... disons pas très adapté, vous avez tout

Zone de confort



Websérie "Et tout le monde s'en fout" - #41 - Les limites ⁵

La **zone de confort** d'un individu donné, c'est l'ensemble de ses routines, sa stabilité, sa sécurité. Cette zone est en quelque sorte préservée par nos limites et nos blocages. Pour notre cerveau, le reste est un peu comparable au vide intersidéral, si on veut.

C'est ainsi que l'expression très répandue "**sortir de sa zone de confort**" comporte un **gros inconvénient** : cela revient en effet à "**tomber dans le vide**", ce qui n'a rien de bien réjouissant, avouons-le.⁶

Risquons une métaphore plus féconde (et plus appropriée⁷) : Si je me trouve "**au bord de ma zone de confort**" et que je cherche à "**explorer un peu mes limites**" (en imaginant qu'elles possèdent une bonne *élasticité*), peut-être parviendrai-je à *pousser* un peu ces limites-là et, partant, à **agrandir ma zone de confort**⁸.

►► Bon à savoir

Les personnes qui cherchent à tout prix à préserver leur zone de confort s'enferment elles-mêmes dans un cercle vicieux en perdant autant l'envie que la **capacité** de se dépasser. Ce que l'on sait moins, c'est que le phénomène est également biologique : lorsque le cerveau est en phase d'apprentissage, le corps fait appel à de nouvelles ressources et les cellules se régèrent. À l'inverse, lorsque le cerveau cesse

⁵ <https://youtu.be/VDS-jmgwiGU>

⁶ Source : "Et tout le monde s'en fout" (Cf. note préc.)

⁷ Cf. **Approprié**, p. 18

⁸ Un outil bien utile pour y parvenir : le **Lâcher-Prise** (voir p. 74

d'apprendre, les cellules cérébrales se régénèrent beaucoup moins. En la matière, les seules limites qui existent sont celles que l'on se crée⁹.

►► **En quoi est-ce utile à un formateur (ou enseignant) ?**

Pour un apprenant, l'acte d'apprendre implique (peu ou prou) d'accepter d'aller du *connu vers l'inconnu*, et ainsi de remettre en cause sa propre **zone de confort**. C'est aussi **élargir sa carte du monde** en y incluant des **éléments nouveaux**.

Pour le formateur, prendre le risque d'agrandir sa propre zone de confort c'est **imaginer pouvoir enseigner autrement que de la manière dont lui-même a appris**. C'est aussi faire entrer progressivement dans sa pédagogie des outils novateurs.

⁹ Source : Mission Guérison (missionguerison.fr)

En guise de conclusion...

Avant de refermer cet ouvrage, il me reste encore deux ou trois choses à vous dire :

Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à venir visiter mon blog qui contient plus de 80 articles consacrés au développement personnel. N'oublions pas qu'un des avantages d'internet, c'est qu'on peut s'y étaler à volonté.

Rendez-vous sur

<https://formerplushaut.com/dp>

...Vous voudriez peut-être poursuivre la discussion ? Je vous prends au mot !

Je tiens à remercier par avance toutes les personnes qui voudront bien réagir à ce livre, et à leur préciser que leurs témoignages, remarques, réactions, suggestions, et propositions ne tomberont jamais dans l'oreille d'un sourd. Il vous suffit de vous rendre sur :

<https://formerplushaut.com/contact>

Avant de nous dire au revoir, une petite touche personnelle...

Je ne voudrais pas vous quitter sans avoir évoqué les effets que le développement personnel a eu, non seulement sur ma vie de formateur, mais aussi sur **ma vie tout court**. Ainsi, lors de chacune de mes interventions concernant les questions de communication ou de comportement, j'ai systématiquement droit à un (au moins) commentaire ému sur le mode "*Ça alors ! Je réalise que tout ce que vous nous avez appris ici, nous pouvons l'appliquer non seulement dans le cadre de notre travail, mais aussi dans notre vie personnelle, avec nos amis, nos proches... cela va très loin en fait !*".

À chaque fois, je me contente de sourire avec bienveillance, en pensant... à l'époque où je me suis dit **ex-ac-te-ment la même chose !**

« Vous avez tout ce qu'il faut ! »

Si d'aventure vous avez été intéressé par un ou plusieurs points présentés dans cet ouvrage, mais que vous doutez avoir en vous les **ressources** pour les mettre en pratique, soyez sûrs d'une chose : **vous avez tout ce qu'il faut !**

Pour vous en convaincre je vous propose, si ce n'est déjà fait, de lire (et même de visionner) **la légende des deux oasis** sur mon blog :

<https://formerplushaut.com/oasis/>

Le meilleur choix du monde n'est rien de plus qu'une pensée agréable si on ne fait rien pour le mettre en application.¹⁰

A très vite !

¹⁰ Leslie Cameron-Bandler

Remerciements

Mes premières pensées vont à **vous**, qui êtes en train de lire ces lignes, ainsi qu'à mes relectrices (par ordre d'apparition, comme on dit : Ann Gabella, Marie-Noele Debonnière, Nadine Mignot et Sylvie Demela). Dire qu'avec vous quatre l'expression "*force de proposition*" prend tout son sens, c'est peu dire ! Mais bien au-delà, sachez que je bénis la Providence qui m'a permis de croiser votre chemin (*avec bien entendu une mention toute spéciale pour Ann mon épouse*). Merci d'exister, tout simplement !

Merci encore à Fabrice Midal, Alain Thiry et Thierry Tournebise, pour m'avoir tous les trois donné si spontanément leur accord lorsque j'ai entrepris d'utiliser une partie de leurs travaux respectifs dans le cadre du présent ouvrage.

Merci aussi à Marylise Chrétien, de *Lumerys*, pour m'avoir en grande partie inspiré dans les entrées "*Oser*" et "*Spiritualité*".

Je n'oublie pas François Santori, enseignant (mais pas que) aux talents tellement multiples, pour l'illustration de couverture.

Impossible de clore cette section sans évoquer Françoise Chaulet et Adrienne Reed Coissard pour les si riches enseignements qu'elles ont prodigués au déjà bien grand enfant que j'étais lorsque je suis venu user mes fonds de culotte sur les bancs de leur école de communication personnelle. À tout jamais vous resterez pour moi celles que j'appelais en riant "mes maîtresses préférées".

Je sais bien faire, mais je ne suis pas sûr de bien transmettre...

Voici un abécédaire (de A comme Adulte... à Z comme Zone de confort) présentant de manière simple divers concepts et notions, tous issus de l'univers du développement personnel, pouvant être utilisés avec profit par des formateurs (ou enseignants) dans l'exercice de leur art, que ce soit en face-à-face ou à distance (e-learning, moocs...).

Formateur expérimenté à l'époque où il a découvert ces outils injustement méconnus, l'auteur (également ingénieur en sciences de l'éducation) a pu découvrir à quel point ils étaient immédiatement applicables à toute situation de transfert de compétences. Mieux : cela lui a permis d'apaiser notablement nombre de ses propres questionnements quant à son rôle, sa posture, ou son comportement. Il a aujourd'hui à cœur de nous faire partager ses découvertes, particulièrement précieuses en ces temps de bouleversements constants où le formateur n'intervient plus en position de "sachant" consentant à répandre un peu de son savoir du haut de sa chaire, mais plutôt en "facilitateur" accompagnant ses apprenants sur le chemin de l'autonomie.

Bernard Lamailoux



Ingénieur en sciences de l'éducation, enseignant, formateur passionné par l'acte de transmettre depuis plus de 30 ans, maître praticien en programmation neurolinguistique, il se définit avant tout comme un "formateur baroudeur tous terrains", et son histoire de vie lui a permis de se frotter à plusieurs approches et techniques différentes, tant dans le domaine de la transmission des savoirs que dans celui du développement personnel.

Photo de couverture : François Santori