

À propos de l'apprentissage

L'apprentissage organique est essentiel. L'apprentissage thérapeutique existe également, mais il est plus sain d'apprendre que de se soigner ou même d'être guéri. La vie est un processus, pas une chose. Ce processus se déroulera de façon satisfaisante si l'on garde à tout moment la possibilité d'influer sur lui de différentes manières. Même si la seule façon de faire que nous connaissons est bonne en soi, nous devons en imaginer de nouvelles.

L'apprentissage organique commence dans le ventre maternel et se poursuit pendant toute la croissance physique de l'individu. L'apprentissage dirigé a lieu, sous des formes diverses, dans des écoles, des lycées et des universités pleines d'étudiants. Outre les similitudes qui existent entre ces deux types d'apprentissage, on peut leur trouver des différences essentielles dont certaines sont très subtiles.

Un adulte, constatant qu'il éprouve des difficultés à réaliser ce que les autres parviennent à faire avec une apparente facilité, aura le sentiment que quelque chose ne tourne pas rond chez lui. Parents et professeurs, croyant que c'est la paresse qui freine leur apprentissage, incitent ceux qui éprouvent ces difficultés à faire plus d'efforts. Mais si ce regain d'application engendre parfois une certaine amélioration, il n'est pas rare de rencontrer des gens ayant découvert, plus tard dans leur vie, que de telles modifications n'étaient que superficielles.

Le nombre d'adultes qui éprouvent des difficultés dans leur vie sociale – c'est-à-dire conjugale ou professionnelle –, ou encore un sentiment d'infériorité corporelle, est proportionnel au nombre de méthodes et de techniques disponibles aujourd'hui pour les aider. Combien d'entre elles recourent au zen, à la méditation, aux psychanalyses de toutes sortes, au psychodrame, au biofeedback, à l'hypnose, etc. ? Il existe au moins une cinquantaine de thérapies reconnues, s'adressant à des gens qui ne se sentent pas malades à proprement parler, mais sont insatisfaits de ce qu'ils vivent et ressentent. Toutes ces méthodes, conçues pour aider les personnes en détresse, reposent plus ou moins sur l'apprentissage. Cela finit par créer une masse considérable d'apprentissages en tout genre, et nous devons avant tout en préciser les différentes formes si nous voulons savoir en quoi cette méthode, que j'ai créée et que je pratique, a son importance et n'est pas seulement une « nouvelle méthode » de plus. Chez l'être humain, l'apprentissage, et particulièrement l'apprentissage organique, est une nécessité biologique, pour ne pas dire physiologique. Nous apprenons à marcher, parler, nous asseoir à l'indienne ou à la japonaise, à lire, écrire, peindre, jouer d'un instrument ou siffler, mais nous sommes pratiquement dépourvus d'instinct concernant le boire et le manger et nous survivons au moins autant grâce à notre environnement culturel et racial que grâce à notre organisation biologique.

Le système nerveux d'un embryon, d'un bébé ou d'un enfant, est pour ainsi dire « programmé » par les sens, les sentiments et les sensations kinesthésiques suscités par notre environnement spatial, temporel, parental, social et culturel. Or, l'apprentissage organique infantile, parce qu'il implique une structure complexe ainsi que différentes fonctions associées, s'effectue sur plusieurs années et ne peut se dérouler sans erreur ni écart par rapport à la perfection. L'apprentissage organique est individuel et, en l'absence d'un professeur cherchant à obtenir au plus vite des résultats, il dure aussi longtemps que l'apprenti persévère.

Cet apprentissage organique est lent et indifférent aussi bien aux jugements qu'à l'obtention de bons ou mauvais résultats. Il n'a aucun objectif, aucun but évident. Il n'est guidé que par la sensation de satisfaction que l'enfant retire d'une tentative moins maladroite que la précédente. Mais l'apprenti risque de régresser, et la suite de ses progrès d'être retardée de quelques jours, voire de quelques semaines, ou même ne pas se produire du tout si ses parents ou d'autres le poussent à réitérer chacun de ses nouveaux succès.

Le développement des structures corporelles coïncide avec les tentatives faites par l'apprenti pour fonctionner dans son environnement. Le bébé continuera de rouler d'un côté sur l'autre aussi longtemps que les structures nerveuses reliant ses yeux, ses oreilles et les muscles de son cou ne seront pas suffisamment développées pour permettre d'autres mouvements. Et je pourrais aussi évoquer la maturation du palidum qui nous permet de ramper, le corps strié, ou encore comment le cerveau poursuit son développement à mesure que se perfectionnent les mouvements du corps. Mais revenons à notre propos immédiat.

La maturation des structures nerveuses et leur organisation en réseaux de connexions sont affectées par les tentatives de fonctionnement opérées par le corps et vice versa. Ainsi l'apprentissage peut-il tendre vers la perfection, tout comme être dévié ou même régresser tant qu'une prochaine maturation ne viendra pas coïncider avec une nouvelle tentative de fonctionnement. Le temps de la croissance est compté et tout ce qui n'aura pas été tenté au moment opportun risque de rester définitivement latent : s'il n'a pas appris à parler avant un certain âge, l'apprenti ne parlera jamais correctement. Concernant l'apprentissage organique, il n'existe pas d'enseignant attitré. Sans doute l'enfant apprendra-t-il au contact de sa mère, en suivant ou en rejetant son exemple, mais il choisira surtout différentes actions, émanant de différentes sources, selon le plaisir sensoriel qu'elles lui procurent.

L'apprentissage scolaire auprès d'enseignants responsables est peut-être la plus grande réalisation humaine ; il est la source de nos succès en tant qu'êtres sociaux, mais aussi de certaines de nos défaillances. L'enseignant connaît ce qu'il enseigne, il sait où il entraîne ses élèves. S'il est satisfait, les élèves comprennent qu'ils ont bien fait leur travail. Leur formation est en effet jalonnée d'exercices visant à atteindre le but désiré pour la satisfaction des professeurs. C'est ainsi que se déroulent les études de médecine, de technique, de droit, etc.

Un tel apprentissage se base sur un certain programme qui doit être terminé avant l'expiration d'un délai fixé au préalable. Certains individus réussiront avec tous les professeurs – il s'agit des lycéens et des étudiants dont l'apprentissage organique a été suffisamment bon –, d'autres n'y parviendront jamais et resteront parmi les derniers de la classe ; d'autres encore apprendront tout juste ce qu'il faut pour ne pas redoubler. Il va sans dire que cette description ne fait pas justice à ces quelques enseignants d'exception auxquels nous devons, à chaque étape de notre apprentissage scolaire, la plupart de nos progrès. C'est encore à ceux-ci que nous sommes redevables de quelques-uns des meilleurs êtres humains d'hier et d'aujourd'hui.

L'apprentissage, tel qu'il se pratique dans nos écoles, est devenu pour les parents le modèle de l'apprentissage en général. Il semble en effet que des parents bien intentionnés contrarient l'apprentissage organique de leurs enfants, au point que plusieurs thérapies font aujourd'hui remonter aux parents la véritable origine du développement de tel ou tel dysfonctionnement. Ces découvertes se sont tellement vulgarisées qu'il serait presque permis de croire que nous nous sentirions mieux si nous n'avions pas eu de parents. Mais que dire du sort des orphelins ? Ceux qui les élèvent ont, comme les parents, une idée bien précise de ce qu'il faut faire et ne pas faire, mais se préoccupent moins d'eux. Ces éducateurs croient que seule la volonté permet d'atteindre un

bon niveau de fonctionnement et ils considèrent que l'on atteint la perfection à force de rabâchage. En fait, s'exercer en vue d'obtenir un résultat final correct ne crée rien d'autre que de l'accoutumance et rend les erreurs chroniques. La personne qui ressent ce dysfonctionnement est impuissante. Elle essaie de faire comme il faut, s'aperçoit qu'elle n'y arrive pas et finit par se convaincre qu'il y a quelque chose de fondamentalement défectueux chez elle. En matière de musique, de peinture, d'écriture, de pensée, de sentiment ou d'amour, ne sommes-nous pas tentés de penser que Beethoven, Bach, Picasso, Michel-Ange, Tolstoï, Joyce, Wittgenstein, Einstein, Dirac ou Dante mettaient en œuvre leur propre savoir-faire et leurs méthodes personnelles, plutôt que celles qui, considérées comme justes, leur avaient été enseignées ?

En classe, les enseignants font confiance aux mots pour se faire comprendre de leurs élèves. Cette méthode d'enseignement semble inévitable, ce qui ne veut pas dire qu'elle ne présente aucun inconvénient grave. Les lois de la nature, telles qu'elles sont aujourd'hui enseignées, semblent si évidentes que nous ne prenons plus le temps de nous demander ce qu'elles signifient en réalité. La science révèle bien plus les lois de la nature humaine que celles de la nature. C'est parce que nous en cherchons les manifestations à l'extérieur que la découverte du mode de fonctionnement de notre cerveau va peut-être demander bien des siècles encore. Prenons l'exemple d'un triangle qui est l'une des figures géométriques les plus simples. Depuis Euclide jusqu'à aujourd'hui, tout ce que nous savons des triangles est contenu dans cette figure simple que nous pouvons dessiner, à l'extérieur de nous-mêmes, sur le papier ; en revanche, les bissectrices, les perpendiculaires, les médianes, les cercles inscrits et circonscrits, la superficie et les différentes formes du triangle, qui sont le produit de notre cerveau, n'ont rien à voir avec les lois qui régissent le triangle dessiné devant nous, sur le papier. Dès l'âge de treize ans, Pascal (ou peut-être

Descartes) avait complété ses connaissances en géométrie et inventé ce que nous en savons, sans pour autant avoir découvert d'autres lois de la nature que celles de sa propre pensée. Il faut environ trente ou quarante ans pour se familiariser avec une « loi » importante, et cela vaut pour n'importe quelle pensée d'une grande originalité comme le tableau périodique de Mendeleïev, la photographie en couleurs, la relativité ou la double spirale en génétique ; après ce laps de temps, il est possible d'apprécier la signification de ladite loi et d'en saisir plus clairement les applications. Les découvertes que nous venons d'énumérer comprennent bien entendu des éléments qui sont « dehors », c'est-à-dire dans notre environnement puisque nos cerveaux sont programmés, depuis notre naissance et jusqu'à l'instant présent, par ce qui leur arrive de l'extérieur via les sens. Si nous n'éprouvions aucune sensation, quelles sortes de lois régneraient alors sur le monde extérieur ? Nos cerveaux ne peuvent fonctionner sans monde extérieur, ni sans les muscles et les os qui n'existent que parce que l'autopropulsion est essentielle à la vie animale.

La loi qui régit la série numérique « naturelle » allant de 1 à 2, puis à 3 et ainsi jusqu'à l'infini, que l'on prétend trouver uniquement dans la réalité « objective », est peut-être un exemple plus convaincant encore du fait que les lois sont établies d'après l'étude de notre fonctionnement cérébral. Cette série comprend des nombres pairs et impairs distribués selon un ordre caractéristique. Pour les nombres premiers, la distribution est encore différente, et il en va de même pour les trios pythagoriciens : $3^2 + 4^2 = 5^2$, puisque $9 + 16 = 25$, etc. Il y a, dans les séries, suffisamment de lois pour remplir un gros livre, mais où, dans le monde extérieur, se trouvent ces séries et leurs lois ? La série existe seulement quand nous l'écrivons ou l'imaginons. Eh bien, il en va de même pour la programmation de notre cerveau au départ. Il est manifeste que les lois des séries naturelles ressemblent plus aux lois du fonctionnement cérébral qu'à n'importe quoi d'autre. L'apprentissage organique est quelque

chose de vif et de subtil, et il n'intervient que lorsqu'on est de bonne humeur et qu'on ne travaille pas trop longtemps. L'attitude doit y être moins sérieuse et les périodes plus irrégulières que lors d'une journée d'étude ou d'apprentissage académiques.

Il serait peut-être bon de raconter ici une anecdote. Voilà quelques années, à New York, j'ai eu la chance d'être présenté par Jean Houston et Bob Masters à Margaret Mead. Nous venions de nous asseoir, quand Margaret Mead déclara qu'elle souhaitait tout d'abord me poser une question pour voir si ma réponse éveillerait quelque écho chez elle. À cause de ses études d'anthropologie, elle avait dû se rendre régulièrement, pendant plus de vingt ans, sur une certaine île sans avoir jamais pu enseigner ni à ses habitants ni à leurs enfants un certain mouvement des pieds – une sorte de sautellement d'un pied sur l'autre – et ceci, bien que ces gens fussent par ailleurs d'excellents chasseurs et pêcheurs. Il était difficile de répondre avec précision sans en savoir un peu plus sur le mouvement en question, mais je lui dis qu'à mon sens cette impossibilité provenait d'une inhibition, ou d'un tabou, touchant le fait de ramper durant la petite enfance. Elle s'exclama que j'étais sans doute sur la bonne voie et me confia alors que les habitants de cette île ne permettaient pas à leurs bébés de marcher à quatre pattes, de peur qu'ils ne deviennent des bêtes ; ainsi, chez eux, ramper était totalement exclu. Cette rencontre avec Margaret Mead fut le début d'une amitié qui dura jusqu'à sa mort.

Une personne qui voudrait faire le bilan de son apprentissage organique afin de déterminer quels éléments ont progressé jusqu'au complet déploiement de son héritage génétique, doit garder présent à l'esprit qu'il existe peu de processus intellectuels dans lesquels la pensée puisse être dissociée de la conscience d'être en éveil. Être en éveil signifie que nous savons si nous sommes debout, assis ou couché ; que nous savons quelle est notre orientation dans le champ de gravité. Lorsque nous pensons verbalement, même inconsciemment, nous exerçons une certaine logique ; notre

esprit fonctionne alors selon des schémas familiaux, des catégories que nous avons déjà pensées, rêvées, lues, entendues ou énoncées par le passé. En apprenant à penser sur le mode relationnel, un mode riche en sensations et en sentiments dont notre vocabulaire rigide ne traduit pas toutes les nuances, nous pouvons découvrir des ressources cachées, créer de nouveaux modèles et les transférer d'une discipline à l'autre. En somme nous accédons à une pensée plus personnelle et originale, nous empruntons une autre route qui, en retour, nous permettra d'aborder différemment les choses que nous connaissons déjà.

Selon moi, un apprentissage qui autorise le fonctionnement et un plus large développement de nos structures ne peut que nous entraîner vers de nouvelles manières de faire les choses que nous savons déjà faire. Autrement dit, ce type d'apprentissage augmente notre capacité à choisir librement, alors qu'avec un seul mode d'action, notre choix se limite tout naturellement à agir ou ne pas agir.

Mais ce n'est sans doute pas aussi simple qu'il y paraît. Pour regarder à droite, nous tournons tous la tête vers la droite, et nos épaules suivent le mouvement de la tête. Considéré du point de vue de l'apprentissage organique, ce mouvement de la tête, des yeux et des épaules vers une même direction est le mode d'action le plus primitif et le plus simple, l'un de ceux que l'on apprend dès la petite enfance. Grâce à notre système nerveux, six autres schémas de mouvement sont possibles : les yeux regardent à gauche tandis que la tête et les épaules se tournent vers la droite, par exemple, etc. Trouvez-en une qui ne vous soit pas familière et essayez-la. Faites ça très lentement, jusqu'à ce que vous parveniez à faire la différence entre le mouvement de la tête, des yeux et des épaules que vous êtes en train d'expérimenter et l'unique schéma que vous utilisez d'habitude.

Imaginez maintenant que vous appreniez à différencier ainsi la plupart de vos activités, à créer de nouveaux schémas en vous-même : votre cortex intentionnel ayant abandonné ses habitudes compulsives, ses schémas sans solutions de

remplacement, vous vous verriez alors agir de bien des manières nouvelles. Pour faciliter votre tâche, commencez en position assise ou même couchée. Quand la pression n'est plus répartie sur la plante des pieds, le cortex moteur, comme le corps tout entier, est libéré des schémas de la station debout. Ce sera peut-être la première fois de votre vie que de nouveaux schémas de remplacement se formeront à travers les connexions du cortex et que votre comportement en sera transformé.

Ce type d'apprentissage est précisément ce qui se produit à travers la Prise de Conscience par le Mouvement, c'est-à-dire à travers la méthode que vous allez découvrir avec moi, si vous le souhaitez, méthode qui ne met pas l'accent sur le mouvement lui-même, mais sur la manière dont vous vous y prenez pour l'effectuer.

Considérez la simple capacité de différencier le mouvement du quatrième doigt de la main, l'annulaire, qui semble bien souvent n'être d'aucune utilité. Eh bien, l'humanité se divise en deux groupes : ceux qui savent jouer d'un instrument et faire de la musique, et ceux qui ne peuvent qu'acheter des places de concert ou une chaîne stéréo. Nous pouvons en effet mener une vie « normale » même si l'annulaire suit en permanence les mouvements des deux doigts voisins, le médius et l'auriculaire, mais le violon, la flûte, le piano et la plupart des autres instruments exigent non seulement l'autonomie de l'annulaire, mais encore que ses mouvements soient aussi différenciés que ceux du pouce ou de l'index. Ceci n'est qu'un petit exemple du potentiel étonnant qui peut se révéler en chacun de nous, si les structures et les schémas fonctionnels sont ainsi étudiés systématiquement. Il n'est pas facile de maîtriser ce type de compétence, mais l'éducation et l'apprentissage pourraient connaître un changement qualitatif si l'on vulgarisait ce genre de méthode.

La différenciation n'est qu'un mot, mais un mot exigeant. Différencier permet de multiplier les choix disponibles pour tout ce que nous ne savons faire que d'une seule manière.

Sans autres possibilités en réserve, notre bien-être est livré au hasard et, si nous manquons de chance, nous serons à la merci de l'inquiétude, du doute, voire de l'angoisse. Si nous ne pouvons choisir entre plusieurs possibilités, il nous semble que c'est nous-mêmes que nous ne pouvons pas changer, même si nous pensons être à l'origine de notre propre misère. Nous pensons : « Je ne vauds rien. Je ne peux pas faire autrement, c'est comme ça. »

Une grande diversité de choix nous permet d'agir différemment et de façon plus pertinente dans des situations qui se ressemblent, tout en étant différentes. Nos réactions seront peut-être stéréotypées, mais elles seront adaptées au contexte, et nous pourrons enfin compter sur nous-mêmes pour améliorer notre existence. Comment fonctionner de façon satisfaisante si notre pensée, nos sens et nos sentiments n'influent pas sur nos actions ou nos réactions ? C'est la raison pour laquelle le plaisir, l'espoir d'obtenir des résultats positifs, les projets gratifiants doivent faire partie du paysage de nos actes, de nos réactions et même de notre imaginaire. Voilà ce qui rend les thérapies efficaces. Du moins aurez-vous, d'ici la fin de ce livre, quelques ressources à exploiter par vous-mêmes.

Résumé

Les êtres humains ont le système nerveux central (SNC) le plus complexe de tous les mammifères. Chez toutes les créatures, même les plus primitives, le système nerveux a intégré l'apprentissage phylogénétique. Le SNC humain est la meilleure structure au monde pour l'apprentissage individuel (ontogénétique). Le monde extérieur influe sur nos sens et notre cerveau de telle sorte que, si nous naissons dans un environnement où l'on parle l'une des trois mille langues existantes, notre cerveau s'organisera de façon à ce que nous n'apprenions et ne sachions que cette langue-là. Nos oreilles, notre bouche et tout le reste seront façonnés pour parler cette langue comme elle est parlée dans cet environnement-là.