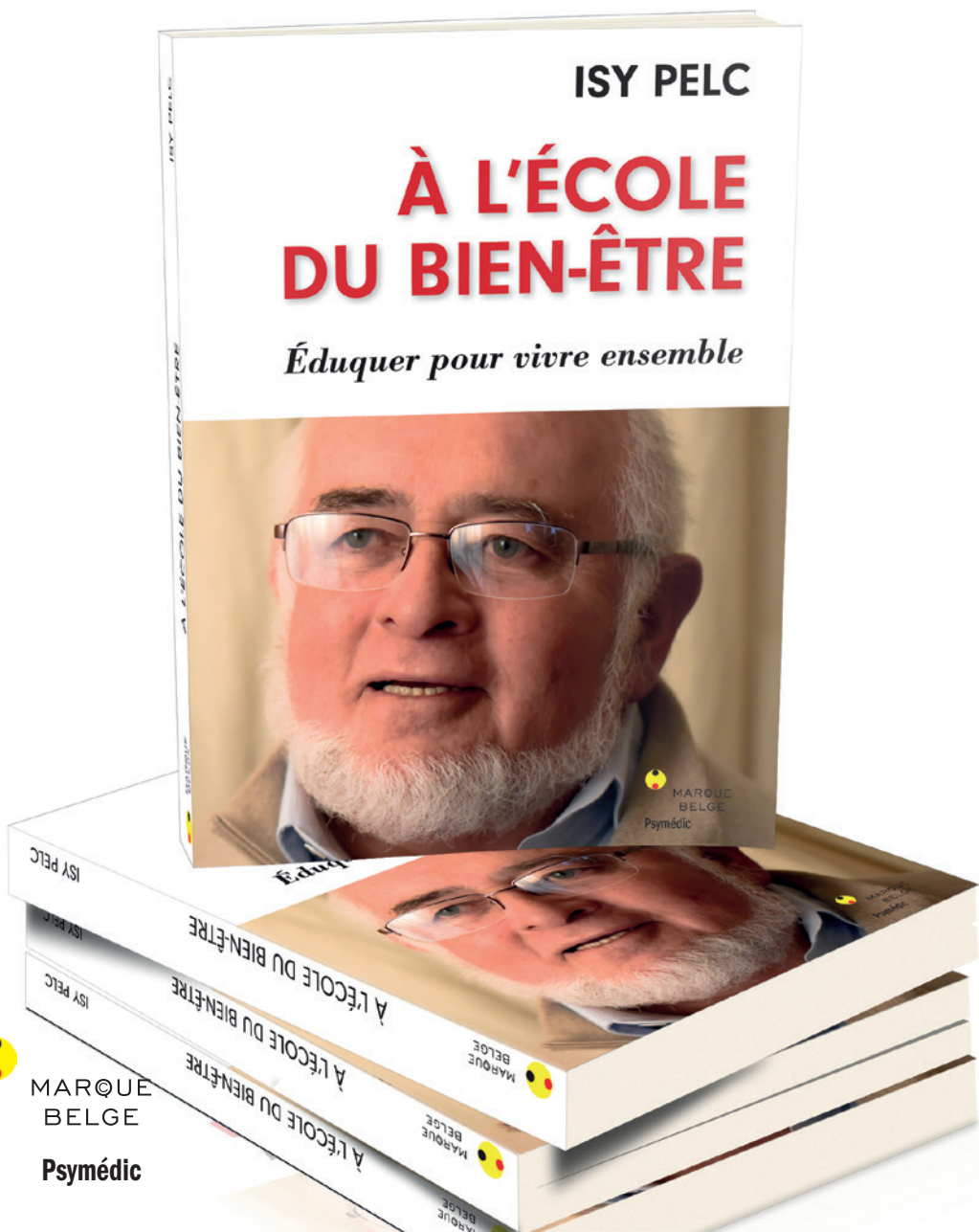


ISY PELC
Éduquer pour vivre ensemble
À l'école du bien-être



MARQUE
BELGE

Psymédic

Sommaire

Remerciements	9	Pensée convergente	
Introduction	11	et pensée divergente	103
Prévention des troubles psychiques	15	Bulles en cascade	104
Mal-être et drogue	15	À la pêche aux mots	105
Maladies de civilisation	17	Les hauts potentiels	106
Hystérie collective	19	« Faire ensemble »	107
Des jeunes « difficiles »	21	Les appartenances multiples	110
Première partie : le Bien-être	25	Le Bonheur par le Beau, le Vrai, le Bien	111
Qu'est-ce que le bien-être ?	27	L'art : ennemi n° 1 des totalitarismes	112
Le capital humain	29	Réseaux sociaux, confiance et protection	113
L'enfant se développe à l'image de l'évolution de l'humanité	33	Prendre un adulte par la main	114
Construction de l'identité personnelle	39	À Saint-Louis, au Sénégal !	
L'Imaginaire ou la Représentation.	39	Avec les Talibés	115
Les valeurs universelles	45	Le bien fait à autrui	118
La Règle d'or des relations humaines	51	Les exceptions qui gagnent	121
Le Bien, le Beau, le Vrai	55	La Résilience :	
Le Partage social du Bien, du Beau et du Vrai	56	Être atteint, mais ne pas sombrer	122
		Les émotions, ça fait bouger !	125
		La banalité du Mal	131
		Intelligence émotionnelle	132
		Postface	
Deuxième partie:			
Une pédagogie du bien-être à l'école	61		
Instruction, éducation, école	63		
À quoi ça sert, qu'y fait-on ?	63		
Une brève Histoire	63		
Enseignement des philosophies et des religions	71	Isy Pelc, né en 1941, est psychiatre. Chef de service honoraire au CHU Brugmann, professeur émérite et doyen de la faculté de médecine de l'ULB, il fut aussi coopérant aux programmes de soins et d'enseignement en santé mentale dans plusieurs pays émergents et représentant de la Belgique auprès de l'OMS.	
Projet pilote : « Éduquer au Bien-être »	75		
Colloque : « À l'École du bien-être, pour un développement humain durable »	79		
La « Chouette Heure »	83		
Une « Chouette Rentrée » pour les élèves	85		
Une « Chouette Rentrée » pour les parents	87		
Formations pour les enseignants et animations pour les élèves	89		
Jeunes « difficiles » et en difficulté	92		
Trois filles fument	96		
Le Proviseur	96		
Conflits et violence	98		
L'intelligence sous toutes ses formes	101		

Bien vivre est une quête ambitieuse partagée par tout un chacun. Les évolutions successives d'Homo Sapiens se sont faites en ce sens et cette recherche est tout aussi dominante dans le développement de l'enfant.

Les neurosciences le confirment : le cerveau est programmé pour la survie et le bien-être.

Ce prodigieux potentiel peut toutefois être utilisé en sens divers : pour apprendre et se développer ou être manipulé pour s'inscrire dans de sinistres folies.

Être bien – en harmonie avec soi et en bonne intelligence avec les autres – n'est-ce pas ce que tout parent tente d'apporter à son enfant ? Et pourtant ce n'est pas toujours le cas. À qui la faute ? À la génétique, à l'éducation ou la difficulté de vivre dans ce monde devenu un grand village ? Finalement, sur quoi se construire avec tant de destinées possibles ?

Après *L'Ami Psy*, Isy Pelc détaille ici, science et bons sens à l'appui, les fondamentaux du développement de soi et de la vie en société. Il reste persuadé qu'aujourd'hui, pour offrir des opportunités égales à tous, l'École doit également s'orienter vers une éducation à la vie.

Une telle pédagogie est possible, avec le soutien d'enseignants formés, au sein d'« Ateliers du Bien-être ».



Isy Pelc est l'auteur de
*L'Ami Psy : Écouter, comprendre et soigner
la souffrance psychique*, Psymédic, 2009

Avant lire

Tout au long de ma carrière professionnelle, j'ai eu l'occasion de me rendre compte combien la qualité du bien-être est fondamentale, pour chaque personne. Cette façon d'être au monde influence largement ce que l'on ressent, ce que l'on pense, et notre façon d'agir et de réagir.

Ainsi, être bien dans les relations humaines, procure aisance et plaisir ; au contraire, ne pas se sentir bien suscite insatisfaction et animosité.

Pour soi-même, quand tout va bien, cela engendre équilibre, santé et bonheur. Ou inversement, souffrance psychique, désordres physiques et maladies.

Chacun vit le bien-être à sa façon et il n'est pas aisé d'apprécier la qualité de vie d'une personne. Tout comme il n'est pas simple de comprendre ce qui fait la singularité et l'individualité de chacun.

La façon dont on se représente et ressent le monde se construit sur base des conditions de vie actuelle ; elle est aussi tributaire des expériences passées et de ce que l'on attend du futur.

Ce n'est que récemment, avec le développement des neurosciences et de l'imagerie du cerveau, qu'on a pu objectiver ce que signifie, pour une personne donnée, ce qu'elle vit, et combien les états d'âme modifient le fonctionnement du cerveau. La façon d'être, de se sentir, est tout aussi importante que ce qu'on possède comme compétences intellectuelles, ce que l'on comprend et ce qu'on peut faire.

La meilleure façon d'appréhender la vie intérieure d'une personne, est de s'y intéresser réellement, de l'écouter attentivement, de l'observer respectueusement.

Le rationalisme, le cartésianisme, les Lumières ont apporté une contribution majeure au développement des connaissances et des sciences. Ils ont contribué à balayer des dogmatismes, des obscurantismes, des fausses vérités. Toutefois, les meilleurs scientifiques admettent que réduire les comportements humains à ce que l'on peut démontrer rationnellement, c'est se priver d'une bonne part d'explications de ce qui mobilise le monde.

Sentiments, émotions, états d'âme gouvernent autant les personnes, sinon plus, que les connaissances qu'elles ont acquises. C'est bien ce que rapporte, par exemple, Antonio R. Damasio, l'un des chefs de file des recherches actuelles en neurosciences, dans deux de ses ouvrages majeurs, *L'erreur de Descartes*¹ et *Spinoza avait raison*².

Descartes, et surtout ses exégètes, estimaient que seul était important ce qui pouvait être validé par le raisonnement (le *cogito*). Tandis que Spinoza, à la même période, accordait une grande importance aux émotions et aux sentiments, pour optimiser la vie et le bien-être (*conatus*), et pour décrire ce qui se passe autant dans le corps que dans l'esprit.

Albert Einstein n'a pas dit autre chose quand il proclamait que « l'ensemble de ce qui compte, ne peut être compté et l'ensemble de ce qui peut être compté, ne compte pas. »

Ou encore ce merveilleux dialogue entre le même Einstein et Charlie Chaplin : « *Ce que j'admire le plus dans votre art* », dit Einstein, « *c'est votre universalité, vous ne dites pas un mot, et pourtant... le monde entier vous admire !* » — « *C'est vrai* », réplique Chaplin, « *mais votre gloire est plus grande encore : le monde entier vous admire, alors que personne ne vous comprend*³ ».

Ces allers-retours entre le rationnel et l'émotionnel, entre l'objectivité et la subjectivité, sont indispensables, pour bien mener une vie. Mais, manifestement, il n'y a pas que cela, pour constituer ce qu'on désigne habituellement sous le vocable de Bien-être. On verra dans cet ouvrage ce qu'il en est.

Quoi qu'il en soit, le bien-être m'a toujours semblé être la pierre angulaire sur laquelle repose une bonne part du bonheur personnel, la qualité des relations humaines, et la vie sociale en général.

Le bien-être n'est pas l'assouvissement des besoins, désirs, pulsions personnels. Il est affaire de vie avec les autres. Dès lors, je n'ai cessé

1 Odile Jacob, 1995

2 Odile Jacob, 2003

3 Réf : Ligue de l'optimisme

de m'étonner qu'on n'accorde pas plus d'intérêt au bien-être, pour apprendre la vie. C'est un investissement dont les retombées sont majeures.

Face aux aléas de l'existence, une fois que la personne prend en compte ce qui lui fait du bien, qu'elle se tient à l'écart de ce qui ne lui convient pas, elle développe plus aisément de « bonnes stratégies », pour arriver à cette « bonne vie ». Ultérieurement, face aux coups de butoir de l'existence, elle pourra mieux s'en sortir.

Faire ainsi, c'est se mettre dans de bonnes conditions, pour ce qu'on pourrait appeler « un Développement Humain Durable ».

La bonne nouvelle est qu'on peut apprendre, à tout âge, nous rapportent aujourd'hui les recherches sur le cerveau. Il n'est donc jamais trop tard pour s'éduquer à son bien-être et le cultiver.

C'est ainsi que l'on assiste aujourd'hui à une effervescence de formations, destinées à tout public, amateur de développement personnel, avec du bien-être à la clé.

Attention aux charlatans, aux gourous d'improvisations et à leurs tentatives de soumission sectaire. Attention aussi aux abus d'exploitation mercantile qui ne manquent pas.

En fait, l'apprentissage au bien-être se fait naturellement. C'est spontanément, d'instinct, le rôle de la famille d'origine dans laquelle on est né et où l'on évolue. Les parents n'ont-ils pas, sauf accident et même s'ils s'y prennent parfois très mal, le souci de préserver et de développer le bien-être de leurs enfants ?

Force est de constater qu'une telle éducation n'aboutit pas toujours à l'objectif fixé, au contraire. Bien plus, tout le monde n'est pas logé à la même enseigne. Certains « bien nés » bénéficient au départ, plus que d'autres, de tels apprentissages ; d'autres, vu les aléas et déboires de leur existence, se retrouvent plus mal lotis.

Alors, pourquoi une pédagogie du bien-être n'est-elle pas inscrite au programme des écoles ? Comme on le verra, cela peut devenir un levier majeur pour que des jeunes trouvent du bien en eux, dans leurs rapports aux autres, pour qu'ils découvrent des ressources inattendues, dans des actions, des innovations et, pour certains, des motivations nouvelles dans des

apprentissages.

Cela permet, comme souhaité de toutes parts, de corriger, peu ou prou, ces différences de départ. Pas si simple, dira-t-on. Effectivement, mais c'est possible. Nous l'avons fait, avec une équipe pédagogique, des professeurs et des élèves à l'intérieur d'un lycée.

Ceci est relaté dans la 2^{ème} partie de cet ouvrage, avec la description du programme, la formation des enseignants, des exemples de séances d'animation pour les élèves par les enseignants, les façons de faire et des résultats. Ce projet pilote s'est étendu sur cinq années, de 2009 à 2014. Aujourd'hui, il fonctionne en roue libre, laissé à l'initiative des enseignants et des élèves, par des rencontres en « Ateliers du Bien-être ».

Avant cela, une 1^{ère} partie expose une approche de la notion de bien-être. On a déjà beaucoup écrit à ce sujet et très diversement.

J'ai choisi d'articuler le bien-être autour de l'objectif d'individualisation de chaque personne, de ce que l'on connaît du développement naturel du bébé vers l'enfant, le jeune et l'homme mature. Ce développement est similaire à l'évolution de l'Humanité, dans son cheminement vers Homo Sapiens. Dans l'un ou l'autre cas, les mouvements et avancées vont, à chaque étape, dans le sens d'un mieux-être et d'acquisitions nouvelles.

Ceci est confirmé par les recherches récentes en neurosciences : « En termes modernes, c'est aussi dire que toutes les dispositions de nos circuits cérébraux sont, sauf accident, programmées pour rechercher à la fois la survie et le Bien-être »⁴.

Pour ma part, le bien-être des personnes, dans ses multiples aspects, a constamment traversé mes activités professionnelles. J'en donne ci-après quelques exemples.

Ces dossiers m'ont inspiré pour l'installation des « Ateliers du Bien-être ».

4 *Entretien avec Antonio R. Damasio*, par Olivier Postel-Vinay, publié dans *La Recherche*, mensuel n° 368, octobre 2003

Après lire

1. Le Bien-être

L'état de bien-être s'impose de lui-même, naturellement. Il se constate, en permanence, comme la finalité de toute chose, pour soi-même, en contact avec les autres, dans la vie en société. C'est ainsi que s'est faite l'évolution du genre humain. C'est aussi, ainsi, que se développe l'enfant vers l'état adulte.

Des ratés peuvent exister, des perversions, des abus, des emprises par certains peuvent se produire. Chacun se construit, de par son individualité, un bien-être composite et spécifique, en complément d'éléments communs à tous.

Cette qualité de vie influence largement tous les domaines de l'existence humaine. Tout cheminement doit associer cette préoccupation de bien-être personnel au bien commun. Cela vaut à l'intérieur de la cellule familiale, dans les rapports avec les autres, dans le travail, les loisirs...

La condition essentielle est une attention bienveillante à soi et aux autres, pour un bénéfice mutuel. Les méthodes pour tendre vers le bien-être sont multiples. La culture ambiante y contribue largement.

2. Une pédagogie du bien-être à l'école

L'école, lieu privilégié d'apprentissages, doit inclure, dans son programme, des ateliers pédagogiques, orientés vers le bien-être.

Pour que des enseignants s'engagent dans cette voie, il est indispensable qu'ils adhèrent, par conviction intime, à quelques principes de base :

1. Admettre que, du fait de leur statut et fonction, ils font partie de l'environnement dans lequel les jeunes se développent sur le plan humain. Ils ne sont pas

uniquement des artisans de la transmission de savoirs. Ils sont autant acteurs d'éducation que d'instruction.

2. Que ces deux finalités que sont « apprendre » et « se développer », se renforcent mutuellement. On apprend à se développer en même temps qu'on développe sa connaissance du monde.

3. Les compétences humaines ne s'installent correctement pour aboutir à ce qu'on dénomme, à chaque âge, la maturité, que si des encadrements, des liens, de la guidance, de la protection, de la bienveillance, en un mot du bien-être, existent. Ces mêmes conditions sont nécessaires, pour susciter la motivation d'apprendre.

4. En conséquence, les enseignants doivent bénéficier, dans leur formation professionnelle de base, et ultérieurement dans leur cadre de travail, d'une formation continuée, pour pouvoir gérer des exercices pédagogiques, tels que présentés dans ce projet pilote, et contribuer ainsi à un développement humain durable des futurs adultes que sont les jeunes d'aujourd'hui.

5. Chaque enseignant a, de par sa personnalité propre, sa façon particulière d'aborder ces matières d'ordre psychosocial et relationnel. Une grande liberté d'initiative et de créativité doit lui être assurée.

6. On peut aussi admettre que certains candidats enseignants ne s'estiment pas, pour des raisons diverses, motivés ou aptes à acquérir cette compétence d'accompagnement des jeunes, d'autres bien. Ces derniers bénéficieront d'un titre complémentaire, par exemple celui d'« enseignant de guidance ». Dans chaque établissement scolaire, par classe, un minimum d'enseignants devrait posséder cette qualification, pour en faire bénéficier les élèves.

Il est néanmoins demandé à tous les enseignants d'accepter le principe fondateur du projet : « Respecter l'enthousiasme des uns (ceux qui participent à un projet de guidance des jeunes) et l'indifférence des autres (ceux qui ne s'y reconnaissent pas) ».

7. Il est aussi indispensable que des interventions entre enseignants soient assurées, ceci par des séances de discussion en groupes, dans un esprit d'analyse critique, et non de jugement, sur les répercussions attendues, plus positives ou plus négatives, de telle ou telle action. Tout enseignant doit pouvoir y avoir recours.
8. Le témoignage, repris ci-dessous, du Proviseur du lycée bruxellois, après les 5 années de ce projet pilote, est particulièrement évocateur pour démontrer, si besoin en était encore, tout le bien-fondé de ce projet novateur et ses résultats indiscutables :

« Pour moi, l'Atelier du Bien-être a pris une importance capitale dans le fonctionnement du lycée car, non seulement, il offre des alternatives éducationnelles constructives, dans des situations conflictuelles difficiles, mais il a également un effet cathartique sur les élèves, en leur permettant d'extérioriser leur vécu, leur ressenti et d'exprimer leur opinion en toute liberté.

De plus, grâce aux interventions de l'Atelier du Bien-être, le nombre de refus de réinscription a diminué substantiellement d'année en année. Ainsi, pour l'année 2009-2010, 30 élèves sur 600 étaient en situation de refus de réinscription, soit 5 % de la population scolaire. Pour l'année 2010-2011, 17 élèves sur 650, soit 2,6 % ; pour l'année 2011-2012, les chiffres diminuent encore : 17 sur 706, soit 2,4 %, et enfin pour 2012-2013, 7 sur 696, soit 1 % ».

Ainsi les Ateliers du bien-être qui se sont créés peu à peu dans l'école, aujourd'hui, se diffusent, et se propagent. Face aux difficultés rencontrées au quotidien, l'équipe

« Chouette Heure » cherche et trouve des solutions, en faisant preuve de créativité et d'innovation.

Ce projet est exigeant, prend du temps. Il évolue doucement, il redynamise non seulement les élèves, mais surtout les professeurs qui se retrouvent dans un rôle, certes, neuf, mais particulièrement constructif et motivant, renforçant leur estime d'eux-mêmes. Se construisent ainsi esprit d'équipe et solidarité, deux aspects indispensables au métier d'enseignant.

Ce type de programme devrait pouvoir s'insérer dans tous les cursus d'apprentissage. Pourquoi pas de la maternelle au niveau universitaire ? Pourquoi pas dans d'autres contextes de vie, le milieu du travail, celui des loisirs ?





Une co-édition



MARQUE
BELGE

Psymédic

Disponible en librairies, auprès de Psymédic
ou sur www.marquebelge.com au prix de 18€
(hors frais d'envoi)