

Interview

La bonne éducation, c'est d'apprendre à dépasser l'échec



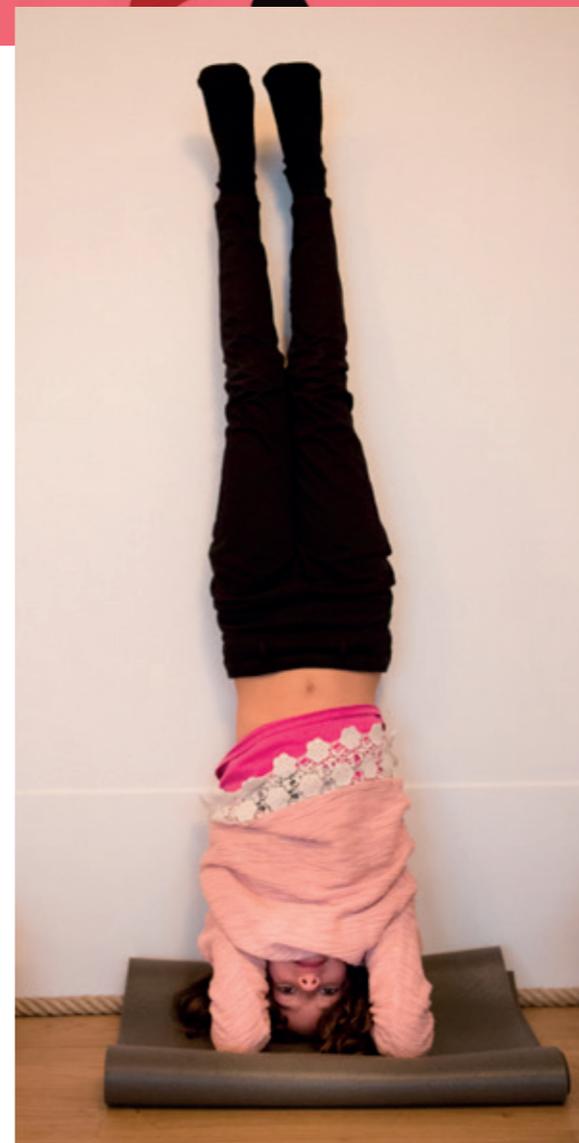
Entretien avec Jacques Fradin, docteur en médecine, comportementaliste et cognitiviste. Ses recherches ont montré qu'il existe deux modes mentaux dans le cerveau : le mode automatique et le mode adaptatif. En mode adaptatif, on réfléchit mieux et on est plus serein. Une clef du bonheur, pour les parents comme pour les enfants ?

Vous avez montré qu'il est possible de dépasser son stress pour mieux résoudre les défis de la vie et que nous gagnerions à apprendre cela dès le plus jeune âge. Pouvez-vous nous expliquer cet apprentissage clef ?

Le lobe préfrontal est une partie trop récente du cerveau sur le plan de l'évolution pour qu'elle soit gouvernante, pour qu'elle ait accès à notre conscience. Pour la mettre aux commandes, et donc passer en mode adaptatif, c'est un apprentissage. Le neurologue portugais António Damásio appelle cet apprentissage la conscience élargie ; à l'Institut de médecine environnementale que je dirige, nous appelons cela la gestion des modes mentaux, ou GMM. La mindfulness – méditation de pleine conscience – est également un moyen d'y parvenir, mais il existe bien d'autres leviers. L'objectif est d'aider quelqu'un à passer par-dessus ses émotions et à retrouver une cohérence dans la vie comme elle est, pour résoudre ses problèmes ou faire avec. Tout le monde en est capable !

Même les enfants ?

Oui, même les enfants ! Quand on le compare avec le singe, dès l'âge de 6 mois, l'humain démontre son écrasante supériorité dans ses capacités d'adaptation et d'apprentissage, et cela grâce au préfrontal. Peut-être est-ce dû au langage structuré, qui nous permet de mieux avoir accès à cette partie de notre cerveau. L'enfant sauvage n'est-il pas un mammifère comme un autre ? Mais, savoir utiliser son préfrontal, c'est de la culture, c'est à faire à la main ! Et on le fait depuis des millénaires. Cela passe par la connaissance de soi et des autres. Les philosophes l'ont bien compris. L'éthique aussi va dans le bon sens – plutôt que la morale qui oppose le bien et le mal. La rationalité également, puisqu'on n'est jamais sûrs de rien, on vérifie, on accepte la complexité de la réalité, modestement. Plus un système est ouvert, complexe, plus on apprend la relativité et la remise en cause, mieux c'est.



▲ Aujourd'hui, la performance scolaire tend à s'effacer devant la résilience et la capacité d'agilité.

Comment peut-on aider ses enfants à être plus facilement en mode préfrontal ?

Le mode automatique est efficace, mais un peu dangereux, parce que « tunnelisé » : on ne voit pas tout. Le mode préfrontal est intelligent, plus vigilant et se pose des questions. On pourrait donc dire qu'il y a un surmode – le préfrontal – et un mode dégradé – le mode automatique. Et, ce qui stresse, c'est le conflit entre les deux modes. Passer en préfrontal peut être coûteux émotionnellement – c'est un effort de laisser ses habitudes pour être bousculé –, mais, une fois que c'est fait, on

La culture du savoir-être est primordiale.

est bien. Quand on décide de partir en vacances, de vivre un amour aventurier, de prendre des risques, qu'on choisit de quitter la routine, on le regrette rarement et on n'est pas plus stressé. La prise de risques, la reconnaissance de ses limites et la mise en échec répétée sont les clefs de l'audace et de l'innovation. La bonne éducation, c'est donc d'apprendre à surmonter l'échec et la difficulté, c'est ce qui fait l'intelligence. Essayez de faire une liste de ce que vous appréciez dans ce que vous êtes et classez-la dans deux colonnes : ce qui a toujours été là et ce que vous devez à vos échecs ou vos souffrances. Vous verrez qu'il y en a des deux côtés.

Les parents doivent-ils donc promouvoir le risque ?

Certains médecins préfèrent travailler sur des maladies rares où ils guérissent rarement leurs malades, mais vivent avec eux des relations fortes, des expériences intenses et risquées, qui stimulent l'intelligence. Les pompiers, les pilotes sont capables d'être en mode adaptatif long sans effort. À l'inverse, la routine est risquée, car on peut s'effondrer avec son environnement. Ce qui est important, c'est le risque choisi ou la routine choisie. Le mieux, c'est d'apprendre à basculer facilement d'un mode à un autre. Mais cela suppose un entraînement. Les Tibétains disent qu'il faut au moins trois ans de méditation pour que cela devienne facile ! C'est une culture, qu'on pourrait d'ailleurs apprendre à l'école. Avec le programme Savoir-être à l'école [programme de formation et d'accompagnement qui ambitionne de mettre au service du monde de l'éducation les avancées des sciences neurocognitives et comportementales], on a déjà mesuré que, quand les enseignants sont formés, ils se sentent mieux, et les enfants aussi. La culture du savoir-être est primordiale. Quel enseignant n'a jamais aidé un enfant à prendre du recul, à avoir du sang-froid, à poser le problème, à réfléchir avant de se lancer ? Mais est-il capable de le faire tout le temps et avec tous les élèves ? C'est pourquoi la formation des professeurs est essentielle. Aujourd'hui, la performance scolaire tend à s'effacer devant la résilience et la capacité d'agilité. Autrement dit, la méta-culture l'emporterait sur la culture, car la ●●●

••• culture est de plus en plus partagée. Le facteur discriminant est le savoir-être : c'est un atout considérable. Et, aujourd'hui, ce sont les parents qui portent toute cette méta-culture, bien plus que le système éducatif. Alors, pourquoi ne pas envisager de coacher les parents? J'ai participé au Conseil national du numérique – CNUM –, qui a travaillé, avec l'Éducation nationale, sur le rôle du numérique dans la formation et sur la pédagogie inversée. Ce sont autant d'éléments qui permettent de rétablir l'équilibre entre l'enseignant et l'élève et de s'adapter à l'époque actuelle, où les enfants sont de moins en moins passifs – et tant mieux! –, de moins en moins capables de « gober » n'importe quoi!

Vous constatez d'ailleurs que la société dans son ensemble se préfrontalise?

Oui, ça va de mieux en mieux! Nous sommes plus exigeants intellectuellement aujourd'hui, nous avons progressé. Même si l'on subit les inconvénients de ce progrès. Les managers le disent : plus d'esprit critique,

c'est plus difficile à manager, mais c'est aussi plus de ressources. Veut-on un cheval malade et infirme ou un pur-sang? La génération Y, c'est un pur-sang! À nous de devenir bons. C'est le rôle du coach, du manager,

du pédagogue. La sortie se fera par le haut, grâce à l'intelligence. Donner des cours de philosophie à partir de la terminale seulement, est-ce bien raisonnable? À 7 ans, on est déjà capable de

réfléchir! Les cours d'éthique – pas de morale – devraient remplir le quart de l'emploi du temps des élèves.

Comment accompagner le mouvement de « préfrontalisation » de la société?

Il y a des livres, des revues, des cours et même les amis. Il faut parler de ses difficultés et avoir le courage d'être sincère. Cela rend plus humain. Il existe bien des exercices, pour les adultes et les enfants, comme celui-ci : prenez l'habitude de réfléchir aux avantages et aux inconvénients d'un succès ou d'un échec, à ce qui relève de vous ou de l'extérieur et ce que l'expérience vous a

Il faut parler de ses difficultés et avoir le courage d'être sincère.



appris. Cela aide à relativiser. Vous pouvez aussi vous habituer à chercher deux avantages à être dans le pétrin. Il y en a toujours! On peut également apprendre à changer de mode mental – contenant – avant de chercher à résoudre un problème – contenu. Comme dirait un plombier, on débouche les tuyaux, on verra ensuite si les fluides circulent! Par exemple, quand j'ai un problème avec ma belle-mère ou mon manager, je peux m'affirmer en langue imaginaire devant mon miroir ou dans ma voiture. Ça a l'air farfelu, mais, quand on parle une langue étrangère, on est nécessairement en mode adaptatif. En mode automatique, on est psychorigide. Nous sommes malades de nos rigidités intellectuelles et émotionnelles. C'est le problème des principes, qui sont parfois pertinents, d'autres fois non. Un enfant malade qui constate que ses parents sont plus gentils quand il est malade est poussé à devenir hypocondriaque. Mais, adulte, maman n'est plus là. La stratégie pertinente à 8 ans ne l'est plus à 30 ans. Toujours prendre en charge un enfant n'est pas un cadeau. Il faut lui apprendre à être autonome, à s'aider lui-même. Un enfant n'est pas définitivement enfant et un parent n'est pas définitivement parent. Aimer au sens de protéger, ça va un temps seulement.

Et la crise écologique et économique actuelle ne joue sans doute pas en notre faveur...

Pas forcément. La crise actuelle a des vertus. Elle nous montre qu'on n'a pas d'autre choix que de jouer collectivement. Elle nous permet d'apprendre que l'individualisme a des limites et qu'il nous faudra sortir de là par le haut. Je crois au participatif, au collaboratif, à la pédagogie inversée, au *bottom-up* plutôt qu'au *top-down*, à la nuance, à la culture du « et » et pas du « ou » et à la « coopération ». Dans notre société, il est possible de respecter l'individu et de coopérer en même temps en respectant l'autre. Et sur la base de la démocratie, la générosité est possible. Elle se développe, d'ailleurs. Une étude sur le bonheur a été menée à Harvard pendant 75 ans par trois générations de chercheurs. Il n'y a qu'une seule chose qui ressort : le bonheur est d'abord lié à l'estime de soi et au niveau de réussite affective, à la générosité! Et ce n'est pas de la théorie. Être fort ou riche, ce n'est pas ça qui rend heureux.

MODE AUTOMATIQUE VS MODE ADAPTATIF OU PRÉFRONTAL

Le mode automatique gère le connu, les « affaires courantes » et simplifie les situations. Il se base sur l'expérience et les certitudes. Le mode adaptatif gère la nouveauté, les situations complexes, remet en question, innove, sait prendre du recul et créer des opinions personnelles. Le stress est un signe d'incohérence : les deux modes ne sont pas d'accord. À nous d'apprendre à mettre aux commandes le mode adaptatif et à enseigner cette technique à nos enfants.

Cette vision est-elle une réponse aux enjeux de notre époque?

Les sociétés punitives et inégalitaires comme celles du Moyen-Âge sont des sociétés globalement pauvres. À l'ère industrielle, on a tous dû travailler pour avoir un monde globalement plus riche. Mais on n'a plus besoin d'un travail productif pour chacun. Il va nous falloir résoudre cela. Il y aura peut-être trois adultes pour éduquer un enfant, à ne rien produire à part de l'avenir. On a les moyens d'être heureux, d'être écolos, de résoudre les problèmes d'équité... Il y a des tas de solutions et c'est inhumain de ne pas les mettre en œuvre. Avec les enfants, il nous paraît normal de laisser les plus grands et les plus forts faire des efforts pour aider les plus petits. Si nous, pays les plus solides économiquement, étions là pour aider les autres, il y aurait sans doute moins de problèmes démographiques majeurs. La misère produit des milliards d'individus qui vont consommer et polluer! On est dans une spirale, on doit être collectivement intelligents. Et j'aime l'allégorie du colibri de Pierre Rabhi, qui fait sa part individuelle pour le collectif... Mais ça ne se fera pas tout seul, dans les deux sens du terme. Cela sera nécessairement un effort et cela se fera collectivement.

¹ Connaissance collective qui permet de valoriser et d'enseigner des capacités de gestion de soi, de ses émotions, comportements et apprentissages.