



Qu'est-ce que l'entraînement mental ?

Jacques Barbichon

sommaire :

— Avant-propos

I - Jalons bibliographiques

II - Pourquoi définir l'entraînement
mental ?

III - Comment se définit l'entraîne-
ment mental ?

Faire de l'entraînement mental c'est s'exercer à mieux *se représenter les éléments* qui nous entourent : situations, choses et gens, images, textes, idées, tout le « milieu » dans lequel nous vivons.

C'est aussi s'entraîner à *saisir des relations* entre ces éléments qui se juxtaposent, s'engendrent, s'opposent ou se transforment les uns les autres.

C'est, à la longue, connaître et contrôler le mécanisme de ces opérations de *représentation* et de *saisie des relations* qui caractérisent le travail mental volontaire dans le milieu de vie quotidien.

C'est donc, aussi, avoir une conscience plus nette, plus vive, plus concrète, des immenses possibilités de croissance de la pensée personnelle.

Quelle méthode définie y a-t-il à la base de cet entraînement mental ? A quels besoins répond-elle ? Comment évolue-t-elle ?

Notre brochure essaie de répondre à ces questions, d'où son *caractère théorique*. Si elle donne satisfaction au lecteur, c'est que celui-ci a acquis une connaissance pratique suffisante de l'entraînement mental et qu'il est curieux d'en connaître les perspectives générales et l'évolution. C'est pourquoi *nous destinons ce texte aux animateurs de groupes d'adultes, déjà familiers de l'entraînement mental*, et qui cherchent à approfondir leur connaissance théorique de la méthode.

I. - JALONS

BIBLIOGRAPHIQUES

La présente brochure n'illustre pas la méthode de l'entraînement mental. Elle essaie simplement de dégager ce qui le caractérise.

Des documents imprimés antérieurs, en langue française (1), ont donné une idée du cheminement de la méthode. Leurs dates de publication s'étalent sur une vingtaine d'années et correspondent peut-être à des étapes de sa gestation. Voici leurs références :

LENGRAND (Paul). — *l'Entraînement mental*. — *Cahiers de la culture populaire*, n° 1, juin 1946.

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL, 30 fiches de travail, Centre d'éducation ouvrière de Grenoble, 1946.

ADER (Jean). — *Leaders populaires et entraînement mental*. — in revue *Community development — training local leaders*, n° 3, 1959.

VIGNY (Marcel). — *Entraînement sportif et entraînement mental*. — in revue *Cahiers pédagogiques pour l'enseignement du second degré*, n° 13, 15 avril 1959.

VIGNY (Marcel). — *Entraînement physique et entraînement mental*. — in *Défense du sport* (revue du Comité Pierre de Coubertin), n° 3, septembre 1961.

(1) Nous ne retenons pas ici les documents publiés à l'étranger, les documents français ronçotés et diffusés par Peuple et Culture, et les documents intérieurs diffusés dans certaines administrations ou entreprises.

DUMAZEDIER (Joffre). — *A propos de l'entraînement mental*. — in revue *Hommes et Entreprises*, Ed. CEGOS, mai 1960.

BARBICHON (Jacques). — *l'Entraînement mental appliqué à la conduite des réunions*. — Paris, Peuple et Culture, décembre 1961.

DUMAZEDIER (Joffre). — *Réflexions sur l'entraînement mental*. — Paris, Peuple et Culture (coll. « Fiches techniques »), 1963.

Ces documents ne répondent pas essentiellement à la question *Qu'est-ce que l'entraînement mental*. La présente notice est, au contraire, exclusivement centrée sur la définition de la méthode.

II. - POURQUOI DÉFINIR L'ENTRAÎNEMENT MENTAL ?

Quatre motifs essentiels nous ont poussé à élaborer une définition de l'entraînement mental :

*1er motif : L'ENTRAÎNEMENT MENTAL PEUT SE
DEFINIR EN TANT QUE REPOSE A
UN BESOIN SOCIAL.*

Avant de se définir sur un plan théorique, l'entraînement mental s'est affirmé, dès 1945, comme une pratique éducative. Cette pratique était une réponse à un besoin social : comment aider la multitude des travailleurs peu scolarisés ?

Malgré les difficultés de la vie de travail, beaucoup d'entre eux cherchent à se développer. Ils voudraient augmenter leurs aptitudes mentales, réduire leur sentiment d'infériorité (1) en face de ceux qui lisent, qui savent analyser, qui savent créer des idées et des moyens d'expression nouveaux. Nombre de ces travailleurs sont susceptibles de devenir ces « cadres moyens » si nécessaires au développement des activi-

(1) Voir à ce sujet l'enquête conduite par J. Dumazedier sur les conditions et les processus de l'auto-didaxie — Centre d'études sociologiques, Groupe d'étude des loisirs, C.N.R.S.

tés extra-professionnelles comme à celui des entreprises agricoles, industrielles, commerciales administratives et culturelles. A ce besoin social, déjà très vif il y a vingt ans (1), l'entraînement mental semblait apporter un commencement de réponse. Il aidait ces hommes à entreprendre leur difficile promotion sociale en leur permettant de « croître de l'intérieur » avant d'être jetés dans les responsabilités.

Il ne faut pas oublier l'importance de l'atmosphère sociale dans laquelle se sont développés les premiers « cours d'entraînement mental » en 1945-46 (2). Le réveil de la liberté d'expression et du débat public en France, les croyances politiques rafraîchies, l'information sur l'essor scientifique, technique, culturel, de pays moins touchés par la guerre, une sorte de volonté collective de relèvement et de renouvellement, tout cela constituait un fond de tableau favorable à un effort de développement personnel.

Dans cette ambiance, une méthode d'entraînement mental pouvait apparaître aux responsables d'éducation des adultes (syndicalistes, travailleurs sociaux, éducateurs) comme un moyen de « participation au progrès général ».

(1) Michel Debeauvais, directeur adjoint de l'Institut de développement économique et social et expert consultant à l'O.C.D.E. affirme que ce besoin français en cadres moyens devient négligeable si on le compare aux immenses et urgentes nécessités qui accablent, dans ce domaine, les pays en voie de développement.

(2) Voir à ce sujet l'ouvrage de B. Cacérès, *Histoire de l'éducation populaire*, Paris, Ed. du Seuil, 1965 (Coll. « Peuple et Culture » n° 16), pp. 154 à 163.

La méthode était active, elle associait entraîneurs et entraînés, elle paraissait progressive, elle ne nécessitait pas d'études préalables, elle conduisait au « livre sérieux », elle développait l'aptitude à prendre la parole de façon adaptée : c'étaient là des caractéristiques qui lui permettaient de répondre à l'attente de ceux qui venaient à elle.

2ème motif : DEFINIR L'ENTRAINEMENT MENTAL EST DEvenu NECESSAIRE, DU FAIT DE SON EXPANSION PRATIQUE.

Une méthode dont la pratique s'étend dans le temps et l'espace est obligée de se définir plus rigoureusement sur le plan théorique. Eviter la rigidité des définitions, ce peut être, au départ, une prudence nécessaire. Mais lorsque l'action pratique et contrôlée a donné quelques certitudes, il faut formuler des caractéristiques théoriques qui éclairent le chemin. Cela permet ensuite de rester ferme sur les hypothèses, vigilant quant aux mises en œuvre, méticuleux dans l'observation des résultats. La pratique s'enrichit alors, parce qu'elle s'appuie sur des intentions plus nettes et des modes opératoires justifiés.

L'extension pratique de l'entraînement mental mérite qu'on s'y arrête.

La méthode est née, on l'a vu, en 1944, de quelques hypothèses théoriques auxquelles des actions éducatives rapides et massives de la période de la Libération ont immédiatement donné du crédit.

Sur le plan social, elle était favorisée par la rareté des instruments pédagogiques adaptés au développement volontaire de l'activité intellectuelle. Sur le plan scientifique ou pré-scientifique, la pratique de l'entraînement mental, quoique encore peu orientée vers la vérification systématique, tendait déjà à devenir expérimentale.

Pourquoi, alors, le mûrissement a-t-il été si lent ?

Peut-être cette confirmation rapide des hypothèses a-t-elle encouragé la paresse des vérifications théoriques. Peut-être étions-nous trop nombreux jusqu'à ces toutes dernières années où nous manquions de temps, d'argent et de travailleurs bénévoles. D'autre part, l'essor considérable, mais récent en France, de l'éducation des adultes, lié à l'essor économique et démographique, ne jouait pas encore son rôle d'aiguillon. Peut-être, aussi, avons-nous été trop prudents, trop timorés, comme il est fréquent lorsqu'on impose l'esprit méthodique à l'anarchie du bénévolat, du militantisme et de la pauvreté. On sait que la volonté d'introduire un esprit et des techniques scientifiques dans l'éducation équivalait à un vœu de patience.

Ainsi l'entraînement mental s'est à la fois développé et dépouillé en suivant des chemins d'expérience différents : universités populaires, associations volontaires, industrie, agriculture, syndicats, armée, stages de promotion sociale... Les Universités d'Eté de Peuple et Culture ont été un chantier essentiel où la qualité des participants, leur expérience scientifique ou pédagogique, leur exigence intellectuelle, ont beaucoup aidé au mûrissement de la méthode.

Une méthode pédagogique n'est jamais pure. Elle se perfectionne en s'appuyant sur des concepts, des techniques ou des procédés déjà connus, voire usés. Une première étape dans la recherche du terrain propre a consisté à distinguer l'entraînement mental des « sciences sociales de l'éducation populaire ». Celles-ci, dès 1959, ont fait l'objet de stages spéciaux, dans les universités de Peuple et Culture. Cette première séparation pratique obligeait l'entraînement mental à ne plus se considérer comme une « méthodologie générale de l'éducation populaire » (1).

Une seconde séparation amorcée depuis 1961, commence à le distinguer des supports pédagogiques avec lesquels on le confond fréquemment : conduite de réunion, enquête, recherche documentaire, expression orale ou écrite, etc...

Le chapitre suivant, dans lequel nous essayons de définir l'entraînement mental dans ce qu'il a de plus caractéristique, aidera le lecteur à faire la distinction entre la méthode et ses supports.

(1) Dans le cadre de Peuple et Culture où il est né, les images que l'on se fait de l'entraînement mental sont encore parfois différentes. Selon le degré d'information, les représentations que l'on s'en fait s'étalent sur une échelle plaisante qu'on peut simplifier de la façon suivante :

— assurance de sécurité pédagogique —; symbole d'originalité pédagogique —; symbole de la « logique » ou de « l'esprit scientifique » —; instrument d'organisation, — instrument d'enseignement —, méthode d'auto-développement.

Nous pensons que la pratique pédagogique continuera à accentuer cette distinction. Cela permettra une observation plus rigoureuse des effets de l'entraînement mental proprement dit.

Il faudra aussi reconsidérer *la place de l'entraînement mental dans l'apprentissage du métier d'animateur* : l'enquête, la conduite de réunion, la documentation, certaines techniques d'analyse ou d'expression, qui ont leurs propres caractéristiques, le précéderont souvent. Ces activités nécessitent, on le sait, un apprentissage particulier auquel il n'est pas toujours utile d'associer celui de l'entraînement mental... La recherche systématique d'un développement mental, autonome, explicite, organisé, contrôlé, exige souvent, on le devine, un apprentissage spécifique.

Bien entendu, lorsqu'un familier de l'entraînement mental conduit une discussion ou prépare une enquête, il emploie les modèles d'approche intellectuelle de l'entraînement mental (modèle inductif « faits-idées-actes » et modèles de progression des opérations mentales évoqués dans le chapitre suivant). Mais si ces modèles « passent la rampe », ils le font alors d'une façon diffuse, implicite : ils habituent à certaines conduites de la pensée dont la justification n'est pas toujours claire chez celui qui reçoit le modèle.

En bref, disons qu'on ne peut pas « faire de l'entraînement mental sans le savoir », puisqu'une des caractéristiques de cet entraînement, c'est d'être conscient et volontaire.

3ème motif : *DEFINIR L'ENTRAINEMENT MENTAL AURAIT FACILITE LA COMPARAISON ET LA DISCUSSION PEDAGOGIQUES. LES ETIQUETTES QUI RECOUVRENT LES METHODES PEDAGOGIQUES NE SONT PAS TOUJOURS EXPLICITES : CELLE DE L'ENTRAINEMENT MENTAL NE FERAIT PLUS MYSTERE* (1).

Cette troisième raison nous paraît insuffisante : l'effort de *définition du mot* est vain, tant que la chose qu'il désigne n'a pas encore ses frontières et sa consistance propres. Les « certitudes » physiques elles-mêmes ont engendré des définitions dont le contenu changeait ou s'évanouissait au fur et à mesure que la science cernait mieux la réalité qu'on croyait définir. A plus forte raison la prudence apparaîtra nécessaire dans le domaine des sciences sociales et de la pédagogie auxquelles se réfère l'entraînement mental. Tant que cette méthode n'avait pas dégagé, par la pratique, ses caractéristiques essentielles, toute définition rigoureuse restait impossible. L'action éducative était alors préférable : elle nourrissait la réflexion et permettait de situer l'entraînement mental dans l'ensemble des pratiques et des courants pédagogiques.

(1) B. Girod de l'Ain : « ...la méthode horriblement baptisée entraînement mental... », dans « L'Education des adultes — problème du XX^e siècle », *Le Monde*, 4-8-59.

4ème motif : *DEFINIR RIGOREUSEMENT L'ENTRAINEMENT MENTAL DEVIENT NECESSAIRE A SON PROPRE PROGRES.*

C'est, pour nous, une raison déterminante. Formuler une définition est, on le sait, une étape essentielle de la recherche méthodique (1). Elle demande un travail de découverte pratique, empirique, un effort d'observation concrète. Elle exige la rigueur dans la délimitation des intentions, la contestation réciproque de la théorie et de la pratique, l'abandon de ce qui est inutile.

Nous imposer cette démarche est important pour l'avenir de la méthode : la souplesse technique, l'adaptation aux changements, la croissance, lui seront d'autant plus faciles qu'elle sera mieux définie dans ses buts et ses perspectives. Et le progrès de la méthode pourra accroître encore l'aide qu'elle est susceptible d'apporter : cet argument de l'action sociale est, finalement, celui qui nous paraît devoir l'emporter.

(1) Abraham Moles, *Méthodologie de la création scientifique*, Ed. Palais de la Découverte — Université de Paris : « La Méthode des définitions... consiste à partir d'un concept vague mais familier... pour s'efforcer de le préciser d'une façon rationnellement satisfaisante. » Voir aussi l'ouvrage de Caude et Moles, *Méthodologie : vers une science de l'action*, Entreprise moderne d'éditions.

III. - COMMENT SE DÉFINIT L'ENTRAÎNEMENT MENTAL ?

Nous examinerons en détail trois propositions fondamentales qui nous permettront de distinguer progressivement les caractéristiques de l'entraînement mental.

1ère proposition : l'entraînement mental est une méthode d'auto-développement contrôlé de la pensée, centrée sur le milieu vécu.

2ème proposition : La méthode de l'entraînement mental est acquise dans des groupes, à l'aide de modèles et d'exercices progressifs de travail mental.

3ème proposition : La méthode de l'entraînement mental est orientée vers la croissance organisée des moyens d'analyse, d'expression, de documentation et de création personnels.

a) *1ère proposition* .

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL EST UNE METHODE D'AUTO-DEVELOPPEMENT CONTROLE DE LA PENSEE, CENTREE SUR LE MILIEU VECU...

Il n'est ni une méthode pédagogique destinée à améliorer l'enseignement (il y contribue accessoirement), ni un procédé d'activation de la mémoire, de la lecture, de l'expression, ni une technique d'amélio-

ration des communications avec autrui, bien qu'il ait d'heureux résultats dans ces domaines (1).

Alors qu'est-il ?

— *Il est une méthode*, c'est-à-dire, selon Valéry, « un système d'opérations extériorisables qui fassent mieux que l'esprit le travail de l'esprit »;

— *d'auto-développement de la pensée*, c'est-à-dire qu'il est instrument « d'élève » plus qu'instrument de « maître », il permet « d'apprendre à apprendre », il diminue la dépendance à l'égard des idées toutes faites, il donne des instruments d'autonomie en vue de la connaissance, de la prévision, de la décision, de la préparation de l'action, du contrôle des résultats;

— *d'auto-développement contrôlé de la pensée*, c'est-à-dire développement conduit, dominé, comme l'est le développement physique par le sportif : « j'aime l'idée sportive, disait encore Valéry (2) et je la transporte volontiers dans le domaine de l'esprit. Cette idée conduit à porter au point le plus élevé quelques-unes de nos qualités natives en observant cependant l'équilibre de toutes, car un sport qui déforme son sujet est un mauvais sport. Mais l'esprit, tout esprit qu'il est, peut se traiter par des méthodes analogues...

(1) Domaines où d'astucieux instruments naissent fréquemment sous les effets conjugués des besoins sociaux et des progrès des sciences sociales.

(2) Paul Valéry, *Variété III*, « Le bilan de l'intelligence », Paris, Gallimard, 1953, pp. 285-286.

« Tantôt nous rêvons, tantôt nous veillons... tous les progrès positifs incontestables de la puissance humaine, sont dus à l'utilisation de ces deux modes d'existence psychique, avec accroissement de la conscience, c'est-à-dire : accroissement de l'action volontaire intérieure... Le sport intellectuel consiste donc dans le développement et le contrôle de nos actes intérieurs... acquérir un art de penser, se faire une sorte de psychologie dirigée... c'est la grâce que je vous souhaite. »

L'entraînement contrôlé n'élimine pas, on le voit, les formes moins systématiques du travail mental (rêverie, recherche tâtonnée, poésie, trouvailles verbales) qui gardent tous leurs droits, comme les joies physiques non sportives gardent les leurs chez l'athlète consciencieusement entraîné.

— *centrée sur le milieu vécu...*

L'entraînememnt mental aide à faire le lien entre la vie quotidienne et les idées générales : il oblige à se nourrir de l'observation systématique du milieu et à recourir aux livres auxquels il conduit inévitablement. Le « milieu vécu » c'est la vie sociale, les techniques, le monde des événements et celui des choses, le travail, les loisirs, etc... Il peut être l'aliment de la vie intellectuelle, le terrain d'exercice du jugement, le moyen d'éprouver les idées mais aussi de les enrichir et de les renouveler.

Il constitue un facteur essentiel de développement personnel. Plus le milieu est riche et plus les chances de développement augmentent. Inversement, les changements personnels affectent le milieu et contribuent

à sa transformation. Plus *la croissance personnelle* est importante et plus les *chances d'évolution du milieu* sont grandes.

CETTE RENCONTRE DU DEVELOPPEMENT INTERIEUR ET DU DEVELOPPEMENT EXTERIEUR, CET ECHANGE CREATEUR D'ENERGIE, CONSTITUENT UNE PERSPECTIVE ESSENTIELLE DE L'ENTRAINEMENT MENTAL.

L'analyse de la situation et l'élaboration du projet sont les phases importantes de cet échange. Cette forme de développement nourri par le milieu vécu, provoque généralement un besoin de théorie, de lecture, voire de spécialisation. Analyses et projets exigent le recours à l'idée, aux maîtres, aux techniques élaborées : il n'y a pas d'auto-développement sans recours à autrui, sans assimilation des œuvres d'une civilisation, sans une large participation à la société, et à la culture de cette société.

b) *2ème proposition :*

LA METHODE DE L'ENTRAINEMENT MENTAL EST ACQUISE EN GROUPE A L'AIDE DE MODELES ET D'EXERCICES PROGRESSIFS DE TRAVAIL MENTAL.

— *...acquise en groupe*

Les aspects sociaux de la vie mentale et du développement intellectuel font l'objet d'une bibliographie im-

portante dans les sciences humaines et la pédagogie (1). L'entraînement mental s'inscrit dans les courants pédagogiques qui mettent en valeur le travail en groupe, la recherche collective, le cercle d'étude. La pratique de l'entraînement mental aide à découvrir le caractère collectif du travail intellectuel alors même qu'il tend à développer la capacité d'autonomie de chacun.

S'entraîner mentalement c'est donc, aussi, s'entraîner avec d'autres, par l'émulation collective, la comparaison permanente avec les œuvres d'autrui, la confrontation des « styles mentaux ».

C'est se développer par l'organisation du travail documentaire où l'homme solitaire est définitivement impuissant, par la confrontation de points de vue différents qui élargit l'univers mental de chacun, par le soutien affectif et moral que fournit une volonté commune de développement personnel.

(1) Piaget, *Psychologie de l'intelligence : les facteurs sociaux* — Montessori, *l'Enfant, les barrières mentales* — Naville, *Théorie de l'orientation professionnelle* — Cousinet, *Une méthode de travail libre par groupe* — Zazzo, *le Devenir de l'intelligence* — Halbwachs, *la Mémoire collective* — Stœtzl, *la Psychologie sociale : les comportements d'intelligence* — Osborn : *l'Imagination constructive* — Wallon : *Origines de la pensée chez l'enfant*, etc...

Voir aussi le livre récent publié par l'A.R.I.P. (Association pour la recherche et l'intervention psycho-sociologique) : *Pédagogie et psychologie de groupe* et la plupart des ouvrages de la collection « Organisation et sciences humaines », dirigée par J.-C. Filloux, chez Dunod.

— ...à l'aide de modèles...

L'autonomie elle-même a ses modèles... Avant de pouvoir se développer « librement » il faut le faire en imitant. La pédagogie sportive a directement influencé l'entraînement mental dans ce domaine : la copie du modèle y alterne avec l'essai de création personnelle. L'analyse fine d'une opération mentale et de son importance (dans les séances dites « analytiques ») souligne le modèle, le grossit : on verra, par exemple, sans aucun doute possible, comment « classer et définir » ou comment distinguer « principes — buts — moyens — techniques ». Une activité globale, où l'on pratiquera soi-même l'opération en la situant dans un ensemble continu, succédera à cette analyse fine. L'idée de contrôler ses résultats et de les comparer aux modèles reçus, est, elle aussi, typiquement « sportive ».

— ...et d'exercices progressifs de travail mental...

L'idée de programmer l'apprentissage des opérations mentales et d'entraîner ainsi à faire les premiers pas d'un développement intellectuel autonome et volontaire, est à la base de la méthode d'entraînement mental. De cette idée découlent trois hypothèses importantes autour desquelles s'articule toute la pratique de l'entraînement mental et que l'on peut résumer de la façon suivante :

1) *La représentation* des phénomènes, des situations, des idées, peut s'améliorer chez l'adulte grâce à des exercices progressifs dont le matériau essentiel est le langage. (Cette « représentation » est insépara-

ble d'opérations plus complexes et de l'action sur le réel : elle n'est isolée que pour la clarté de l'exposé).

2) L'observation des situations, leur analyse systématique et l'élaboration de projets de changements, bref, les différentes *mises en relation* que la raison a su imposer aux faits bruts, sont accessibles à des adultes peu scolarisés.

3) L'auto-développement de la pensée des adultes est considérablement aidé lorsqu'ils peuvent effectuer un apprentissage progressif et systématique de travail mental conscient.

La pédagogie de cet apprentissage des tâches mentales distingue des opérations mentales de « *représentation* », des opérations de « *mise en problème* » et des opérations de « *mise en relation* ».

— OPERATIONS MENTALES DE REPRESENTATION

- ENUMERER — DECRIRE.
- COMPARER — DISTINGUER.
- CLASSER — DEFINIR.

— OPERATIONS MENTALES DE MISE EN PROBLEME

- DISCERNER LES ASPECTS,
- CONFRONTER LES POINTS DE VUE,
- DEGAGER LES CONTRADICTIONS OU PROBLEMES,
- SITUER DANS LE TEMPS ET L'ESPACE.

— OPERATIONS MENTALES DE MISE EN RELATION

- DEGAGER LES CAUSES ET CONSEQUENCES,
- DETERMINER (OU RAPPROCHER) DES LOIS ET THEORIES,
- PRECISER LES PRINCIPES ET LES BUTS,
- PREPARER LES MOYENS, LES METHODES, LES TECHNIQUES.

Ces distinctions (1) et ce classement des opérations mentales correspondent à une nécessité pédagogique d'apprentissage et, particulièrement, d'entraînement. Leur usage quotidien est, lui, simultané (2) et plus libre dans sa démarche. En bref, ces opérations sont analytiquement séparées mais chaque individu devra pouvoir les effectuer synthétiquement au terme de sa formation.

A cette fin, l'entraînement mental dispose de différents types d'exercices dont les buts sont les suivants :

(1) Ces distinctions sont empruntées aux concepts de psychologues de l'enfance (Piaget, Wallon) et au langage des méthodologistes. L'entraînement mental valorise l'induction (des faits aux idées, des idées aux actes) et adopte la démarche de type expérimental. C'est une option et une limite. D'autres approches, dans lesquelles, comme le dit Bachelard, « on retrouve le réel comme un cas particulier du possible » restent accessibles à ceux qui ont utilisé l'entraînement mental.

(2) Rappelons que la « représentation » est inséparable de la « saisie des relations » et inversement.

— Faire découvrir concrètement *l'importance de chaque opération mentale*, dans la réussite d'une activité d'analyse, d'expression, de documentation, de création personnelle.

— Provoquer une *conscience nette de l'opération mentale* qu'on est en train d'effectuer.

— Développer la *rigueur* de pensée en fournissant des cadres, des catégories pour l'analyse des situations comme pour l'élaboration du projet (habitude de la progression : observer, poser les problèmes, chercher l'explication, projeter, contrôler les résultats).

— Habituer à la formulation adaptée des *questions* qui améliorent observation, analyse, projet et contrôle.

— Entraîner à la *synthèse* des observations, des explications, des éléments de décision et à leur expression rapide.

— Donner des *jalons* et des « motivations » pour un entraînement autonome en faisant découvrir à l'intéressé, par l'exercice même, que son développement intellectuel est possible dès qu'il utilise un instrument convenable.

Des exercices progressifs, correspondant à ces buts de l'entraînement mental, sont dits « analytiques » ou « globaux » par référence à la pédagogie sportive.

LES EXERCICES ANALYTIQUES :

— *Exercices d'identification des opérations mentales* traduites dans un texte : l'analyse du texte (ou

de la communication orale) permet de dégager l'expression de faits, de causes et de conséquences, de principes d'action, etc... mais aussi des énumérations, des descriptions, des comparaisons, des définitions, etc... On peut parvenir ainsi, progressivement, à un jugement sur la démarche mentale de l'auteur.

— *Exercices de reconstitution de textes* préalablement désarticulés : une bonne reconstitution permet de retrouver « une démarche-mentale-modèle ».

— *Exercices « d'invitation »* : ils consistent à rédiger des textes, des questionnaires-guides, des rapports brefs, centrés sur des opérations mentales déterminées et sur des thèmes de la vie quotidienne.

LES EXERCICES GLOBAUX :

— *Exercices d'improvisation orale centrée* sur l'utilisation d'opérations mentales imposées.

— *Exercices d'interrogation improvisée* dans lesquels on fait élaborer rapidement des questions sur un sujet donné et selon une démarche mentale imposée (sujets pris dans le milieu quotidien).

— *Exercice de rapport oral ou écrit* obligeant à l'utilisation articulée de toutes les opérations mentales, et concernant une situation concrète pour laquelle la fidélité du rapport est facilement contrôlable.

Dans ces trois formes d'exercices globaux des démonstrations préalables de l'animateur sont indispensables. Le contrôle du travail mental peut être opéré par le groupe d'apprentissage et l'animateur réunis.

A ces exercices analytiques ou globaux, peuvent s'ajouter des formes non spécifiques de l'entraînement mental, que l'on retrouve dans de nombreuses méthodes pédagogiques : cercle d'études, enquête, groupe de décision, analyse et présentation d'une documentation, étude de cas, élaboration de projets, etc... La note propre que l'entraînement mental ajoute à ces exercices, concerne leur plan (faits — idées — actes) et le choix de petites séquences d'entraînement sur une ou deux opérations mentales. (Ce choix est appelé « choix de la domination mentale » par les familiers de la méthode).

Les exercices d'entraînement mental impliquent l'idée de contrôle. Dans la mesure où ils permettent d'atteindre les buts d'entraînement indiqués précédemment — donc sous réserve d'un contrôle aussi rigoureux que possible de leurs effets — ils peuvent s'adapter aux situations particulières du milieu (industrie, agriculture, armée...) ou à des dispositions culturelles particulières (pays en voie de développement). De toutes façons, leur utilisation implique un certain mode de rapports entre animateurs et participants, caractérisé par ce qu'on pourrait appeler « l'esprit sportif » : émulation mais entraide réelle, volonté de développement autonome mais sens de la progression collective, sens de l'équipe.

c) 3ème proposition :

*LA METHODE D'ENTRAINEMENT MENTAL EST
ORIENTEE VERS LA CROISSANCE ORGANISEE
DES MOYENS D'ANALYSE, D'EXPRESSION, DE
DOCUMENTATION ET DE CREATION
PERSONNELLES.*

L'entraînement mental essaie de répondre de la façon la plus générale au besoin de développement personnel organisé. Nous avons vu qu'il a correspondu, dès l'origine, au besoin des autodidactes auxquels les disciplines scolaires n'ont pas toujours donné des cadres de pensée rigoureux et des habitudes mentales efficaces.

Certaines situations, professionnelles ou non, accentuent, chez les adultes, ce besoin d'instruments de pensée efficaces : quand il y a un « tournant à prendre », un changement profond à amorcer dans la vie personnelle, des responsabilités ou un métier nouveaux. Les difficultés qui caractérisent ces « moments de mutation » ont été observées (1) particulièrement chez les autodidactes : sensibles au milieu et aux œuvres de culture, ils regrettent de devoir se contenter d'impressions, de sentiments, d'idées et de jugements tout faits, faute de pouvoir analyser personnellement, en fonction

(1) Travaux non publiés de Joffre Dumazedier et N. Latouche : « Problème de la formation générale dans la Promotion supérieure du travail » d'après les enquêtes faites au Centre inter-entreprises de Billancourt, dirigé par Raymond Vatier.

de critères précis, de catégories permanentes, de systèmes de comparaison adaptés. A la carence des moyens d'analyse s'ajoute celle des moyens d'expression, d'autant plus sensible que leur désir de communiquer est grand.

Leur « besoin d'apprendre » bute sur la difficulté à se documenter, à s'orienter au milieu des instruments d'information et de culture. S'ils ne sont pas inscrits dans un « cours de promotion » faisant toute sa place à la « culture générale », ils risquent d'être la proie des marchands de procédés mnémotechniques. Ils paieraient fort cher pour « apprendre à plaire et à converser dans tous les milieux en vingt leçons, par correspondance ». Ils rêvent, enfin, d'accéder à des modèles de liberté intellectuelle, d'agilité mentale, d'autonomie créatrice : rêves qui accentuent leur dépendance et leur sentiment d'infériorité à l'égard des « intellectuels ».

Pour répondre à ce besoin de développement général quatre orientations pratiques ont été choisies dans l'entraînement mental : augmentation des moyens d'analyse, perfectionnement et « autonomisation » des moyens d'expression orale et écrite, entraînement à la documentation et la création personnelles. Il faut entendre « création personnelle » au sens large : c'est, le plus fréquemment, l'aptitude à prendre la décision originale la plus pertinente, par rapport à une situation mieux analysée, après recours rapide à l'information la plus adaptée. La « croissance organisée » consiste d'abord à découvrir, de l'intérieur, le lien et la démarche qui vont de l'analyse à la décision et au contrôle des résultats.

Ces perspectives ne sous-estiment pas l'importance

des acquisitions fondamentales que permettent d'autres méthodes, d'autres pédagogies, d'autres secteurs de connaissance : éducation esthétique, éducation de la sociabilité, formation philosophique, mathématique, etc... mais la caractéristique de l'entraînement mental c'est le développement de l'aptitude à un travail mental auto-contrôlé dans un milieu vécu.

L'entraînement mental, sous la forme des exercices analytiques ou globaux présentés ici, ne saurait constituer à lui seul un programme équilibré. Il ne constitue pas le tout de l'analyse, de l'expression, de la documentation et de la création personnelles. On ne peut donc imaginer un apprentissage de l'entraînement mental — en tant que méthode d'auto-développement à usage personnel — qui ne s'inscrirait pas dans un ensemble d'activités alternant avec lui et conservant leurs exercices particuliers (langage, mathématiques, sciences, etc...). On peut donc dire que l'apprentissage de l'entraînement mental ne se comprend que dans une « croissance organisée » où des activités éducatives différentes alternent avec lui. Chaque fois qu'il le peut, il organise ses propres supports pédagogiques de telle façon qu'il agit, par eux, de façon implicite, et par ses exercices propres, de façon explicite.

Au terme de notre démarche et après avoir analysé le contenu de chacune de nos propositions nous allons pouvoir les regrouper en une définition qui n'aura de sens que pour le lecteur patient.

Nous nous permettons de souligner que cette définition garde un caractère « ouvert ». Elle laisse leurs chances, croyons-nous, à des moyens techniques nouveaux. Elle permet cependant de distinguer l'entraî-

nement mental des méthodes pédagogiques comme des procédés spécialisés d'éducation de la mémoire ou de l'intelligence. Elle inclut à la fois l'idée d'autonomie du développement et d'échange avec le milieu quotidien.

A la question « Qu'est-ce que l'entraînement mental ? » nous pouvons maintenant répondre de façon condensée :

L'ENTRAINEMENT MENTAL EST UNE METHODE D'AUTO-DEVELOPPEMENT CONTROLE DE LA PENSEE,, CENTREE SUR LE MILIEU VECU, ACQUISE EN GROUPE A L'AIDE DE MODELES ET D'EXERCICES PROGRESSIFS DE TRAVAIL MENTAL, ORIENTEE VERS LA CROISSANCE ORGANISEE DES MOYENS D'ANALYSE, D'EXPRESSION, DE DOCUMENTATION ET DE CREATION PERSONNELLES.

Jacques BARBICHON.

PEUPLE ET CULTURE, 27, Rue Cassette Paris-VI*

Revue d'Education Populaire

Directeur Gérant : J. Dumazedler Rédacteur en Chef : B. Cocérés

© Copyright Peuple et Culture Tous droits de reproduction réservés
Com. Parit. 33.096

Dépôt légal : 2^e trimestre 1968.

Imp. Hermel, 49, rue Hermel — Paris-18^e