

aller
plus loin

Invitation à une Rencontre
sur le repère intérieur

Vous êtes un professionnel de l'éducation (enseignant, animateur, assistante maternelle, bénévole en soutien scolaire, etc.) et vous souhaitez aider les enfants et les jeunes dont vous avez la responsabilité à cultiver leur repère intérieur. Inscrivez-vous à la rencontre gratuite du jeudi 16 septembre de 17h à 19h30 qui se déroulera à l'école Living School (Paris 19^e). Pour les inscriptions, écrivez à info@livingschool.fr en précisant dans l'objet: Rencontre sur le repère intérieur.

ce que la psychologie d'évolution¹ appelle le « repère extérieur ». Au lieu de conserver son pouvoir, l'individu le donne à l'extérieur. Au lieu d'être conscient de sa propre valeur intrinsèque, de son potentiel, l'individu compte sur l'environnement extérieur (son travail, ses supérieurs hiérarchiques, sa famille, son statut social...) pour le définir. Il s'aliène et se déresponsabilise. Il confère à l'extérieur le pouvoir et la faute. Si son environnement lui renvoie une bonne image de lui-même alors tout va bien. Si à l'inverse son environnement lui renvoie une mauvaise image de lui, alors c'est la catastrophe. Je pense à ce jeune lycéen que j'avais rencontré. Il était brillant au lycée, il avait d'excellentes notes et tout lui réussissait. Arrivé en prépa, il s'est effondré. Ses notes étaient catastrophiques et de ce fait, il se sentait « nul ». Si seulement quelqu'un lui avait appris le repère intérieur, au lieu de s'effondrer, il aurait mobilisé son potentiel pour progresser. Seulement voilà, cultiver son repère intérieur n'était pas encore au programme de l'école...

Avoir un bon repère intérieur, c'est d'abord être conscient de sa valeur et de son potentiel. C'est postuler que la richesse est avant tout à l'intérieur de l'individu. C'est lui donner les clés pour chercher les solutions en lui et non pas sans cesse à l'extérieur. Avoir un bon repère intérieur, c'est être responsable. Le ressenti joue un rôle prépondérant dans la construction de ce repère. C'est cette dimension du cœur qui permet d'évaluer avec justesse les situations et de se positionner pour ce qu'on sait juste.

Dire stop !

Ainsi, une personne qui aura développé un bon repère intérieur sera au contact de ses sentiments et sera en mesure aussi de percevoir avec justesse le ressenti des autres. Prenons l'exemple d'un autre « jeu de la mort » : le jeu du foulard. Un enfant qui développe un bon repère intérieur sera en mesure de stopper ce jeu et de se positionner pour d'une part, ne pas y participer, et d'autre part, dissuader les autres de le faire. Il sera suffisamment libre vis-à-vis du groupe pour exprimer son malaise et dire stop.

À Living School, nous apprenons aux enfants à développer et renforcer ce repère intérieur. Nous leur demandons régulièrement ce qu'ils sentent par rapport à telle ou telle situation et ce qui leur paraît juste ou injuste. Nous leur indiquons qu'ils peuvent et doivent se fier à ce ressenti. C'est une éducation au service de la vie. Ainsi, quotidiennement nous voyons des enfants se positionner par rapport à des événements et s'affirmer pour ce qui est juste, même face aux adultes. Un jour, alors que j'étais un peu énervée par le comportement d'un enfant en classe, Elmar (7 ans) m'interpelle en rassemblement : « Caroline, on dirait que tu es énervée. Peut-être que tu devrais aller taper dans le punching-ball² ? ». Il avait raison et je le lui ai dit.

Cultiver notre repère intérieur devrait faire partie des programmes éducatifs du monde entier. Cela permettrait de contribuer au développement de véritables citoyens du monde libres et responsables, plutôt que de « bons exécutants » au service d'un système. Cela éviterait bien des drames. Tant d'individus se sentent les maillons impuissants d'un système dont ils ne

Devenir de véritables citoyens du monde libres et responsables, plutôt que de « bons exécutants » au service d'un système.

comprennent plus rien ! Voyez les mésaventures de Jérôme Kerviel, l'ex trader de la Société générale. Interviewé avant son jugement au sujet de son livre *L'Engrenage. Mémoires d'un trader*, il déclarait : « J'évoluais dans un milieu complètement déconnecté de la réalité, et par certains aspects irresponsables. Le seul leitmotiv, c'est de faire le maximum d'argent dans le minimum de temps, et peu importe comment. Il faut faire de l'argent pour la banque. On brasse des sommes phénoménales. On perd la notion des montants, ça va tellement vite qu'on n'a plus le temps de réfléchir. Oui, j'étais partie prenante de ce système. Mais aujourd'hui, je me demande comment j'ai pu me laisser entraîner là-dedans. » Un exemple du monde de la finance parmi combien de millions d'autres ? Face aux enjeux actuels (écologiques, sociaux, économiques...), il est temps que notre boussole intérieure reprenne le dessus pour sortir des logiques court-termistes qui nous envoient tout droit dans le mur. Si nous étions un peu moins aliénés, nous nous positionnerions sûrement davantage face à l'urgence actuelle. Comme le disait récemment Jean-Louis Servan-Schreiber lors d'une interview radio : « Resteriez-vous dans une voiture lancée à vive allure et accélérant de plus en plus, tandis que la portée de ses phares rétrécit ? ». Je vous invite à chercher au fond de vous-même la réponse à cette question.

1- La psychologie d'évolution est un courant de psychologie humaniste, développé par Edell Gött du cabinet de conseil spécialisé dans le leadership éthique, Recherches et Evolution (www.recherches-et-evolution.com).

2- À l'école, nous utilisons un punching-ball pour gérer nos émotions. Lorsque nous entrons en réaction, lorsque nous sommes énervés, frustrés ou en colère par exemple, nous allons taper dans le punching-ball pour nous vider de toutes ces émotions et nous recentrer.