

**L'écho de Dieu se manifeste dans notre ADN spirituel,  
se révèle dans l'empreinte de notre âme fusionnelle  
et se lit dans l'alphabet du silence de l'Infini.**

**Jacques Noël**  
**cyberauteur.com**

# Table des matières

<b>AVANT-PROPOS .....</b>	<b>4</b>
Ma posture .....	4
<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
La lumière .....	5
Devenir humain .....	6
La compétence .....	6
<b>PREMIÈRE PARTIE .....</b>	<b>7</b>
<b>Devenir humain .....</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 .....</b>	<b>7</b>
Savoir humble.....	7
Elizabeth Krumrei-Mancuso .....	7
Ingénierie .....	8
Elzbieta Sanojca.....	8
Physique quantique .....	9
Interconnectivité.....	10
Devenir humain .....	11
Résumé .....	11
Conclusion.....	13
La compétence globale triunique : DEVENIR HUMAIN .....	13
<b>Chapitre 2.....</b>	<b>14</b>
Savoir-être bienveillant .....	14
Le savoir « perçu ».....	14
Soi↔nature .....	15
Soi↔autres.....	16
Soi↔soi-même.....	17
Proposition pédagogique .....	19
Les savoirs défaillants .....	21
Perceptions sélectives .....	21
Biais cognitif .....	22
Le réductionnisme (Un trou noir) .....	23
GAFAM .....	23
Les arts.....	24
QAnon .....	25

Résumé .....	25
Mon propre trou noir... poétique .....	26
<b>Chapitre 3</b> .....	27
Savoir-faire responsable.....	27
Pistes sur le chemin du devenir humain .....	27
Introduction.....	27
Exemple 1. Psychologie positive .....	27
La Théorie du choix du psychiatre William Glasser .....	28
Exemple 2. Frédéric Lenoir .....	32
Aristote.....	33
Exemple 3. Intervention en contexte de nature et d'aventure (INA) .....	34
Approche personnelle ? .....	35
Autres démarches inspirantes .....	35
1. Demain, le film .....	35
2. Scott Peck.....	36
3. Antoinette Muel.....	38
4. Boris Cyrulnik .....	40
AUTRES PERSPECTIVES DE LA RÉALITÉ.....	42
Baltes et Baltes.....	42
Danilo Martucelli.....	44
Résumé.....	45
Mon modèle interprétatif.....	45
Ma démarche.....	46
Je propose quelques questions d'intégration.....	48

## AVANT-PROPOS

### Ma posture

Je me perçois comme un coureur de relais. Un généraliste de la connaissance qui tente un tour d'horizon furtif et partiel des connaissances en sciences, sciences humaines et philosophie avec les risques mentionnés par ce premier auteur cité, dans sa démarche de raconter l'histoire de la matière.

*« La longue histoire de la matière ne peut être racontée, depuis un hypothétique début jusqu'à aujourd'hui, que si l'on accepte de troquer son habit de spécialiste pour celui de généraliste. Dans un monde scientifique spécialisé de manière souvent excessive et dans lequel donc les règles de comportement sont fixées par des spécialistes, agir en généraliste s'accompagne d'une prise de risque qu'il faut assumer. Lorsque l'on accepte ce risque et lorsque l'on s'intéresse à un vaste sujet, on prend pleinement conscience de l'unité de la science et l'on a envie de partager avec d'autres le plaisir qu'apporte cette évidence trop souvent oubliée dans une société où, à tous niveaux, le particulier l'emporte sur le général. L'histoire de la matière interpelle le physicien comme le géologue, le chimiste comme le biologiste, l'astronome comme le cosmologiste et l'on ne peut s'empêcher de regretter que, parfois, des praticiens de ces diverses sciences acceptent de ne connaître de cette belle histoire qu'une infime partie, celle sur laquelle ils mènent leurs recherches de spécialiste. Semblablement, on ne peut s'empêcher de regretter que trop souvent, les philosophes qui s'intéressent aux sciences soient, eux aussi, devenus des spécialistes, qu'ils limitent leurs ambitions à être philosophes de telle ou telle science plutôt que philosophes des sciences ou, mieux encore, philosophes de la science. Ce livre n'a d'autre ambition que d'apporter à ceux qui déplorent la spécialisation excessive de la science, des informations susceptibles d'enrichir leur réflexion sur le concept de matière et sur l'utilité (et les faiblesses !) de l'approche généraliste pour traiter de l'histoire de la matière.<sup>1</sup> »*

Ma particularité est de proposer une approche perceptuelle de la réalité la plus consensuelle possible, avec une conclusion toute personnelle sur le christianisme que je nomme : Écho de Dieu. L'écho fait référence justement à certaines connaissances des sciences, des sciences humaines et de la philosophie que je pressens comme faisant partie d'un vaste écho de Dieu/Trinité. Le Dieu/Créateur émane de notre ADN spirituel (matière/énergie) ; Le Fils se révèle dans l'empreinte de l'appartenance de notre âme (amour) ; L'Esprit-Saint se déchiffre dans un alphabet du silence de l'univers infini (pensée).

Comme pédagogue, j'ai choisi de construire un diagramme composé des trois couleurs primaires de la lumière (rouge, vert, bleu) pour identifier intuitivement l'âme (rouge), la matière (vert) et la pensée (bleu)... tout en sachant que je ne pourrai pas rendre compte des 8 millions de couleurs visibles à l'œil nu<sup>2</sup>.

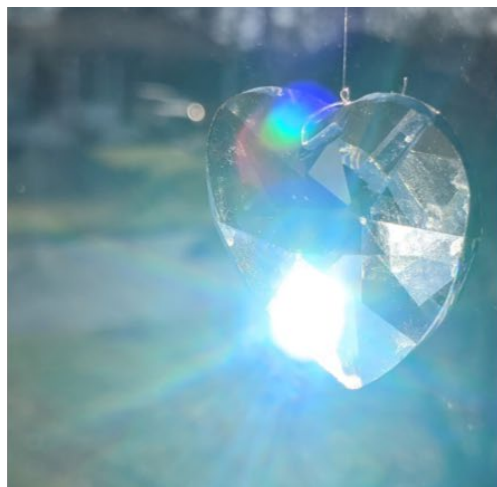
---

<sup>1</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/10/histoire-matiere-cairn.pdf>

<sup>2</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/loeil-et-la-perception-des-couleurs.pdf>

# Introduction

## La lumière



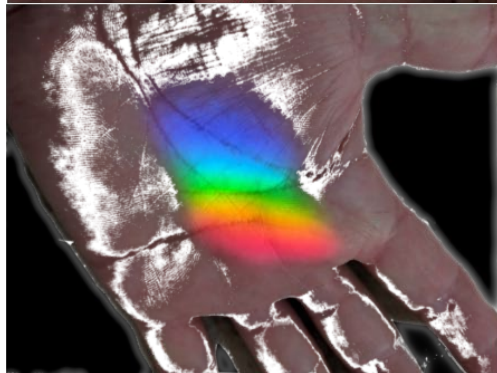
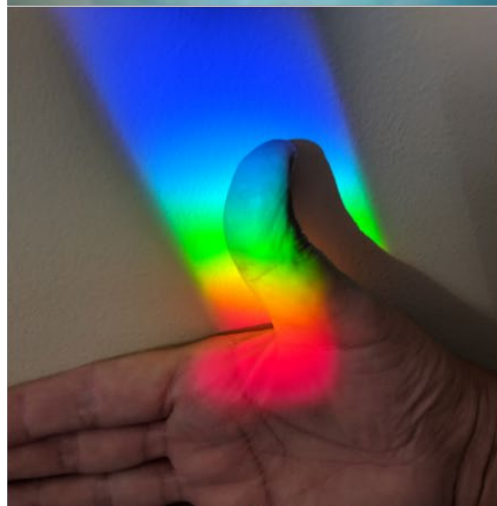
J'installe un prisme à ma fenêtre. Plusieurs miroitements de couleurs se balancent dans la pièce. Bientôt, le prisme se stabilise et un bel arc-en-ciel se forme sur le mur opposé. Évidemment, j'avais déjà constaté ce phénomène bien avant ce jour. Mais, là, sous mes yeux, les couleurs sont plus intenses et... Je m'émerveille !

Je me rappelle ce fait scientifique bien connu de la lumière blanche décomposée par un prisme optique ou d'une averse traversée par les rayons du soleil<sup>3</sup> faisant apparaître le spectre visible. Je rapproche ma main comme pour saisir ce phénomène physiquement accessible à ma raison, mais qui reste aussi mystérieux. Je m'amuse en prenant quelques clichés et en faisant quelques retouches des photos. Puis, ce dernier cliché : lové au creux de ma main, une profonde conviction de recevoir un reflet intime de la source de ce chatolement majestueux.

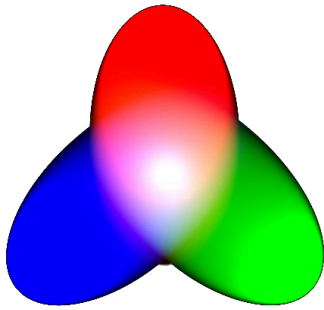
Je me dis...

Voici comment j'aimerais introduire mon propos sur l'Écho de Dieu que j'observe à la limite de mes connaissances scientifiques, que je sens à la limite de mes observations du comportement humain et que je pressens à la limite de ma réflexion sur un sens à la vie.

Eh oui ! C'est un peu mon projet de retraite. Je suis toujours un pédagogue dans l'âme. Ainsi, je vulgariserai plusieurs champs d'expertise de la connaissance humaine. Simplement, je propose une esquisse, un questionnement qui se construit depuis mon adolescence. Maintenant, dans cette dernière ligne droite de ma vie humaine, je dévoile cette synthèse qui m'habite.



<sup>3</sup> <https://prezi.com/view/PYDMMj9zHy6F7UyK9r2V> (J'ai mis en ligne une petite présentation scientifique de l'arc-en-ciel)



« Les couleurs primaires sont les couleurs de base qui permettent de reproduire toutes les couleurs qui peuvent être perçues par l'oeil humain. Il y a trois couleurs primaires : le rouge, le vert et le bleu, qui correspondent aux couleurs auxquelles sont sensibles les trois types de cônes présents dans la rétine de l'œil humain.<sup>4</sup> »

À vrai dire, la lumière se révélant dans ses trois couleurs primaires m'offre une symbolique qui illustre admirablement ma démarche personnelle.

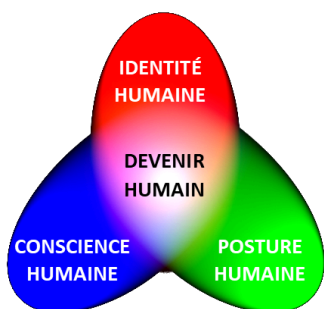
## Devenir humain

Ma recherche est la suivante : existe-t-il une manière de percevoir le réel qui nous aiderait à nous détacher de nos contingences génétiques, de nos lunettes culturelles et de nos expériences de vie personnelles pour saisir le *mieux possible* la réalité dans sa... lumière ?

Ouf ! Je comprends que le résultat final, probant, accepté par tous, est impossible. De là, la précision le *mieux possible*... En termes pédagogiques, nous pourrions mieux nous entendre non pas sur la réalité elle-même, mais sur un modèle d'apprentissage qui fera consensus.

Je traduis cet apprentissage souhaité, *de connaître le mieux possible la réalité*, par le fait de devenir plus compétent dans sa perception de la réalité. En fait, il s'agit d'acquérir cette compétence dans une démarche consciente et humble en relation avec ses limites génétiques, ses lunettes culturelles et ses expériences de vie personnelles pour saisir le réel. Aussi, j'inclus une vision humaine d'épanouissement relationnel humain et de responsabilisation pour l'environnement pour l'identification de la compétence globale : devenir humain. Ici, je sous-entends que l'adhésion à une vision commune (conscience) – au moins en progression vers ce consensus – favoriserait une meilleure connaissance de soi (identité), de meilleures relations interpersonnelles et un meilleur rapport avec l'environnement (posture).

## La compétence



*Devenir humain par une meilleure perception du réel (conscience humaine), en harmonisation avec soi-même et ses contemporains (identité humaine) et dans une perspective de l'écologie intégrale (posture humaine).*

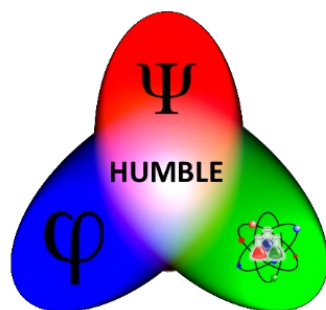
<sup>4</sup> <https://prezi.com/view/PYDMMi9zHy6F7UyK9r2V/>

# PREMIÈRE PARTIE

## Devenir humain

### Chapitre 1

#### Savoir humble



Je vous soumets déjà une prémisse de ma proposition d'un modèle d'apprentissage pour une meilleure perception du réel : l'humilité. Je propose que l'humilité soit la pierre angulaire de l'édifice de la connaissance. Ainsi, cette attitude est reliée à notre capacité à acquérir des connaissances, que ce soit en sciences (**démarches scientifiques**), en études du vivre-ensemble et du comportement humain (**sciences humaines**) ou dans un questionnement sur le monde (**réflexions philosophiques**). Je ferai référence à des personnes spécialisées dans leurs domaines respectifs. Je me reconnais quelques compétences — surtout en pédagogie — mais évidemment, je ne prétends pas maîtriser les vastes champs de la connaissance humaine (les savoirs). Je me limite à discerner des correspondances qui me semblent récurrentes entre toutes ces facettes de la connaissance. Ainsi, je place l'*humilité* au cœur de mon schéma.

Elizabeth Krumrei-Mancuso



*« La chercheuse Elizabeth Krumrei-Mancuso et ses collègues de l'Université Pepperdine en Californie ont réalisé une série de cinq expériences menées auprès de 1200 participants afin d'examiner le lien entre l'humilité intellectuelle d'une personne et sa capacité à acquérir des connaissances.*

*Si l'humilité générale se définit par des traits associés à la sincérité, au désintéressement et à l'honnêteté, l'humilité intellectuelle est plutôt associée à la compréhension des limites de ses propres connaissances, caractérisée par une ouverture aux nouvelles idées et à un désir d'apprendre. Nos travaux montrent que ceux qui pensent que l'état de leurs connaissances est supérieur sont susceptibles de tirer à tort des conclusions définitives à partir de preuves ambiguës. <sup>5</sup> »*

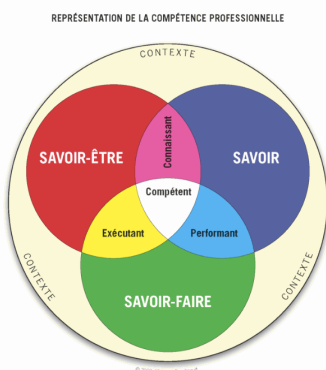
<sup>5</sup> [https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2020/11/lhumilite-intellectuelle-vous-connaissiez\\_-\\_radio-canada.ca\\_.pdf](https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2020/11/lhumilite-intellectuelle-vous-connaissiez_-_radio-canada.ca_.pdf)



## Ingénierie

Voici un exemple au niveau de l'ingénierie (savoir académique) du portail *Réseau carrières*<sup>6</sup> proposant une formation en vue d'acquérir des outils relationnels et communicationnels (savoir-être). Les stages sur le terrain achevant la formation par la pratique (savoir-faire). Ici, je suppose une certaine lucidité d'un ingénieur qui ne se sent pas équipé pour la gestion du personnel et qui décide de suivre un perfectionnement. Évidemment, d'autres motivations peuvent être en jeu...

*« L'acquisition de qualités personnelles est un sujet encore rare dans les cursus scolaires et universitaires, mais des formations professionnelles existent pour permettre aux professionnels, et notamment aux ingénieurs, d'acquérir ces outils relationnels et communicationnels. Réseau Carrières et Groupe MP-Plus ont mis en commun leurs expertises dans le génie et la formation continue pour créer une gamme de formations pour les ingénieurs et professionnels du génie et des TI.<sup>7</sup> »*



Au centre du cercle, à la croisée des savoirs, il s'agit d'être compétent globalement et, dans l'exemple ici, d'être compétent spécifiquement en ingénierie. Les ingénieurs sont déjà compétents dans la bulle du savoir-faire (**vert**). Le parcours académique n'aborde guère le savoir-être parce que, dit-on, il est non mesurable. Alors, certains diplômés profitent de la formation continue pour approfondir le savoir-être (**rouge**). Pour concrétiser ce modèle, je pense qu'un ingénieur qui développera son éthique du travail, son sens de l'implication citoyenne, son sens du travail dans le contexte écologique actuel et sa réflexion (**bleu**) au sujet de son travail global, sera une personne plus accomplie... Du moins, il maximisera dans le cadre de sa profession son potentiel humain. Ainsi, ce

complément de formation au niveau du savoir-être peut être qualifié de transversal, car l'ingénieur sera mieux outillé pour être plus « *compétent* » avec lui-même, en couple, en famille et en société.

Elzbieta Sanojca

L'humilité conditionne aussi la qualité de nos relations humaines. L'exemple, ici, provient d'une thèse doctorale portant sur les compétences collaboratives.<sup>8</sup>



*« À partir de ce questionnaire se construit progressivement l'objet de la recherche qui, par convenance, sera appelé "compétences collaboratives". (...) La question de fond est de savoir s'il existe des capacités nécessaires à développer pour travailler plus facilement avec les autres. Et si oui, quelles attitudes et habilités ces capacités requièrent-elles ?*

*(...) L'humilité consiste non pas à s'effacer, mais plutôt à adopter une attitude de "contenance de soi", c'est-à-dire à maîtriser son ego ou ses*

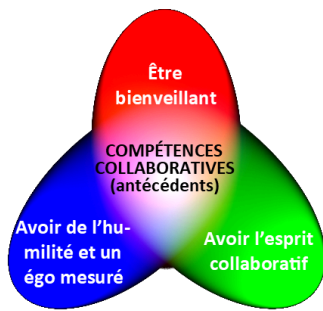
<sup>6</sup> <https://www.reseaucarrieres.com/>

<sup>7</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/reseau-carriere.pdf>

<sup>8</sup> [https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2020/11/c-c-hal\\_these.pdf](https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2020/11/c-c-hal_these.pdf)



émotions dont l'expression trop violente pourrait affaiblir les liens construits avec les autres.<sup>9</sup> »



Plus globalement, la chercheuse a identifié 11 compétences collaboratives réparties chronologiquement en trois phases : antécédents, processus et résultats. Concernant les antécédents, nous retrouvons l'humilité (*avoir de l'humilité et un ego mesuré*), *avoir l'esprit collaboratif* et *être bienveillant*.

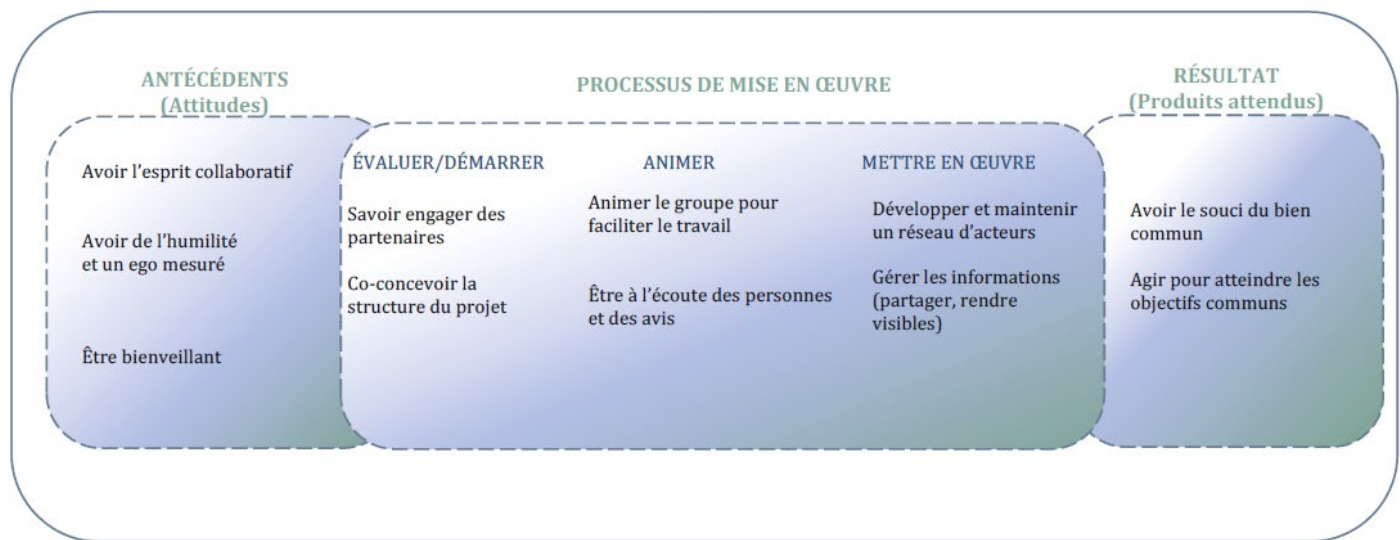


Figure 70 : Les compétences collaboratives charnières d'un projet collaboratif

## Physique quantique



Étrangement, la physique quantique remet à l'ordre du jour l'humilité. En effet, elle propose que nous ne sommes pas des *observateurs passifs d'une réalité indépendante de nous*<sup>10</sup>, que tout objet observé est influencé par l'observateur. Au deuxième niveau de perception provenant de ces mêmes chercheurs, ils reconnaissent que le sujet observé leur échappe, car il est observé...

Ici, la recherche scientifique peut susciter une certaine posture d'humilité... qui est justement favorable à l'acquisition de nouvelles connaissances... qui, lorsque cette humilité est présente dans le bagage (antécédents) de l'individu, favorise le travail coopératif.

<sup>9</sup> [https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2020/11/c-c-hal\\_these.pdf](https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2020/11/c-c-hal_these.pdf)

<sup>10</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/pour-la-science-mesure-en-meca-q.pdf>

Cette attitude d'humilité est aussi féconde de liens qui nous connectent aux autres champs de la connaissance qui nous sont moins familiers. Ainsi, le **médecin spécialiste du corps** s'ouvre à la **psychologie** du client pour humaniser sa pratique ; le **travailleur manuel** dans une usine de recyclage découvre un élément important du **sens de son travail** en s'ouvrant aux valeurs écologiques ; la direction de cette usine expérimente une meilleure performance des travailleurs en proposant une formation en **développement durable** et en s'ouvrant elle-même à la **psychologie du travail** pour humaniser ses interventions avec son personnel tout en suscitant un **sens éthique** au leadership.

L'interconnectivité des sphères de la connaissance humaine peut vous sembler évidente. Ce sont les recherches contemporaines en psychologie et psychopédagogie qui nous ont lancé sur cette piste d'un tel fonctionnement.

*« [...] mais longtemps le développement affectif était considéré peu important, occupant l'arrière-plan par rapport à des fonctions d'ordre "supérieur", telle la raison (Damasio, 1994). Nous savons à présent que tous les domaines sont interconnectés et qu'ils évoluent ensemble – les émotions, le langage, la pensée – d'où l'inefficacité de cibler un seul domaine sans tenir compte des autres.<sup>11</sup> »*

Ainsi, à partir de ce consensus de l'interconnectivité des sphères du développement affectif et cognitif et — j'ajoute — physiologique, je propose que l'attitude de l'**humilité** pour le savant, le philosophe, l'artiste, l'athlète, l'agriculteur, l'ébéniste, le psychologue, le sociologue, etc. ouvre une zone de son vécu intérieur qui catalyse — augmente la vitesse d'une réaction — ses processus d'apprentissage à soi, aux autres et à son environnement.

*« Les connaissances peuvent s'acquérir par les études ou par l'expérience. On nomme compétences spécifiques les compétences nécessaires pour accomplir un travail précis, et compétences génériques ou de base celles qui permettent d'exécuter le travail et qui facilitent le rendement. Ce sont ces dernières qui sont le plus facilement transférables parce qu'elles sont construites sur des savoir-faire et des savoir-être acquis par l'expérience.<sup>12</sup> »*

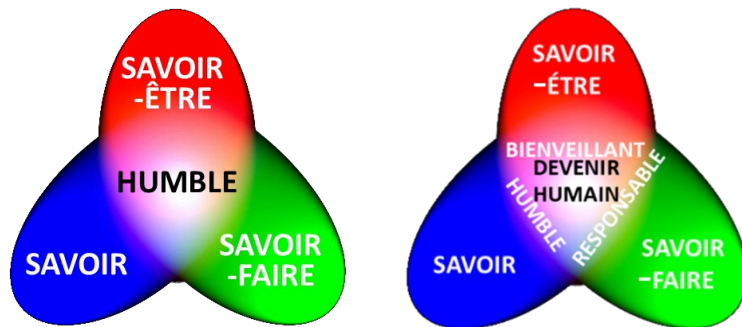
J'ai ajouté la dimension physiologique à la compétence professionnelle de l'ingénieur. Évidemment, je sors de la sphère professionnelle (compétences spécifiques) vers l'expertise de la gestion de sa personne (compétences personnelles) : alimentation, stress, santé physique, etc. Ceci, sachant que 75 % des ingénieurs deviennent des gestionnaires<sup>13</sup>. D'où l'offre de formation de Réseau carrières d'achever leur formation générale par une formation au niveau du savoir-être. Ainsi, je pense rejoindre l'humain dans son... humanité au niveau de son savoir, savoir-être et savoir-faire par une attitude d'humilité partagée.

---

<sup>11</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/edu-think-feel-act-lessons-from-research-about-young-children-fr-2021-01-29.pdf>

<sup>12</sup> [https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/guide\\_compétences\\_generiques.pdf](https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/guide_compétences_generiques.pdf)

<sup>13</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/reseau-carriere.pdf>



À l'instar de cette représentation de l'attitude d'être humble, je propose d'élargir encore notre champ de vision et de développer sous nos yeux un modèle avec la compétence globale (au centre) de **devenir humain** comportant trois compétences transversales <sup>14</sup> : être humble, être bienveillant et être responsable. L'idée est d'associer au moins une attitude reliée directement à un savoir et que cette attitude soit aussi un élément catalyseur pour tous les savoirs.

Concrètement, il s'agit de s'efforcer de garder une attitude triunique d'être *humble* en relation avec son savoir, d'être *bienveillant* envers soi-même et les autres et d'être *responsable* de son savoir-faire. Ce centre, étant aussi triunique, catalysant tour à tour les trois savoirs.

La personne nourrit une attitude d'humilité vis-à-vis de son savoir, elle s'efforce d'être bienveillante envers elle-même et envers les autres et elle choisit la responsabilisation de son savoir-faire.

(On peut avoir certaines réticences face à mes choix de ces trois attitudes ; je propose de nous concentrer sur le principe triunique transversal et catalysant de certaines attitudes, quitte à les questionner à la fin de ma démarche. De toutes manières, j'aimerais soumettre ma démarche entière dans un blogue pour des échanges fructueux.)

Attitude *humble* (prioritairement) envers son savoir, puis envers son *savoir-faire* et envers soi-même et les autres ;

Attitude *bienveillante* (prioritairement) envers soi-même et les autres, puis envers son *savoir* et son savoir-faire ;

Attitude *responsable* (prioritairement) envers son savoir-faire, puis envers soi-même et les autres et, finalement, envers son *savoir*.

### Résumé

Ainsi, je suis parti d'une expérience personnelle du prisme (observation) affinée par le donné scientifique (expérimentation) de la composition de la lumière. Puis, je me suis demandé (réflexion) s'il était possible de percevoir le réel sans la distorsion de nos lunettes individuelles pour saisir le mieux possible la réalité. Ensuite, j'ai soumis l'idée que la posture de l'humilité rend optimal notre apprentissage du réel par notre savoir, notre savoir-être et notre savoir-faire. Et, que l'interconnectivité de ces différents champs de recherche optimise à son tour la compétence globale (triunique) d'être humain.

<sup>14</sup> On appelle « *compétence transversale* » un savoir, savoir-faire ou savoir-être qui est maîtrisé par plusieurs métiers, et qui est donc mobilisable dans différentes situations professionnelles.

Je me suis attardé sur l'aspect catalyseur de l'**humilité** en relation avec le savoir. On peut faire la même observation de l'effet catalyseur de la **bienveillance** dans les relations humaines (savoir-être) et, finalement, je poursuis la même logique avec la **responsabilité** qui serait autant catalyseur pour... la planète (savoir-faire).

Un peu à la blague — dans cette caricature avec tout de même un objectif pédagogique d'illustrer mon hypothèse de l'impact de nos attitudes humble, bienveillante et responsable — on a : l'**attitude**



**humble** du penseur (je présume par cette nécessité métabolique universelle devenant opportunité de réfléchir sur sa condition humaine solidaire), l'**attitude bienveillante** dans sa communication avec ses contemporains (je le souhaite pour une société paisible) et l'**attitude responsable** de son empreinte écologique (je clame son urgence au nom de la survie de notre planète).

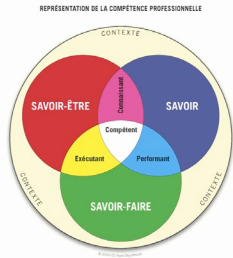


Le penseur étant prioritairement placé au centre bleu du savoir, le cellulaire au centre rouge du savoir-être et la toilette au centre vert du savoir-faire. Cette trilogie se construit en synergie pour maximiser le déploiement de la compétence globale : devenir humain ou s'humaniser.

Laissons cette pause plus légère et revenons à un modèle complet.

## Conclusion

### La compétence globale triunique : DEVENIR HUMAIN

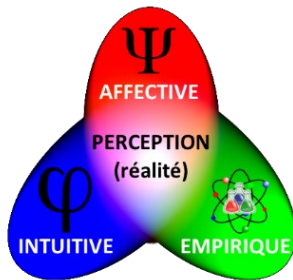


Vous vous rappelez la représentation de la compétence professionnelle ! Disons que la compétence fondamentale de l'humain dans l'observation de ce système est de devenir humain. Il faudrait superposer une autre représentation triunique portant sur un modèle philosophique (savoir), éthique (savoir-être), et scientifique (savoir-faire) qui serait un allié à ce devenir humain.

Voici le modèle que je propose. Une vision triunique de notre mandat de devenir humain.



Dans mon schéma, le mandat de devenir humain relève les défis de développer son humilité, de déployer sa bienveillance et de se responsabiliser dans ses choix de vie. Les trois sont au centre des savoirs : savoir, savoir-être et savoir-faire.



Vous comprenez que les trois domaines des sciences, des sciences humaines et de la philosophie sont intimement liés à mon modèle d'apprentissage de la réalité partagée par le plus grand nombre possible de personnes. Non pas que nous nous entendrions sur une seule interprétation du réel, mais que nous expérimenterons une même approche empirique, affective et intuitive qui propose un terrain commun pour aborder les différentes perceptions, qui ouvre la voie au dialogue bienveillant et qui stimule notre conscience universelle.



Finalement, dans une perspective globale de la personne, nous aurons leurs corollaires : la conscience d'un savoir humble, l'identité individuelle bienveillante envers soi et les autres et la posture d'un savoir-faire responsable.

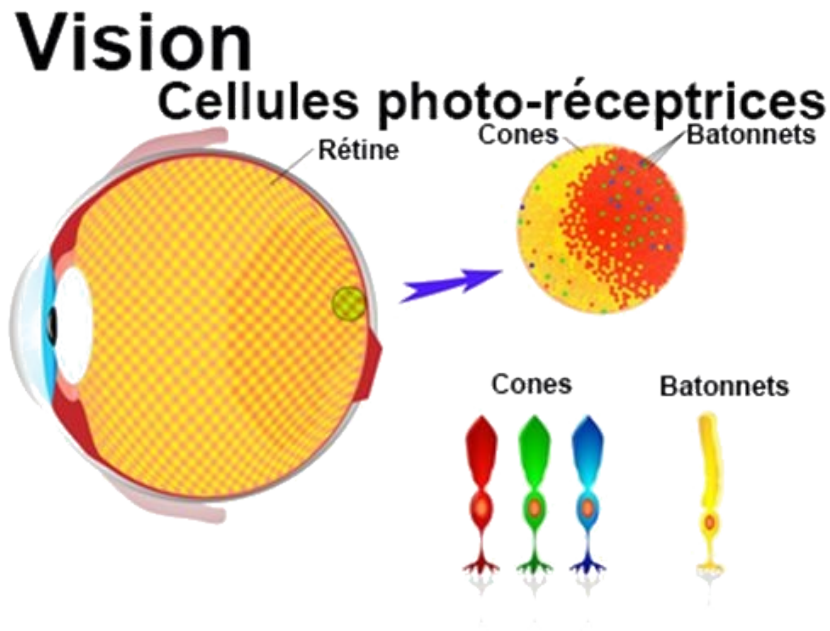
Alors, présumant que vous êtes à l'aise avec cette ébauche, poursuivons la construction de mon modèle.



## Chapitre 2

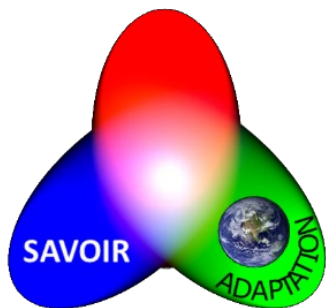
### Savoir-être bienveillant

Le savoir « perçu »



« L'œil "voit". » On parle de perception grâce à des cellules photosensibles à la couleur et d'autres seulement à la luminosité. Les cellules sensibles à la couleur s'appellent les cônes. Ils sont surtout sensibles au rouge (la terre), au vert (la chlorophylle des arbres) et au bleu (le ciel). Il n'existe pas un cône pour chaque couleur. Les cônes sont sensibles pour chaque couleur à environ 200 nuances, de la couleur la plus foncée à la plus claire : cela représente donc  $200 \times 200 \times 200 = 8$  millions de mélanges de couleurs différentes pour un œil "moyen". En recomposant ou en mélangeant ces trois couleurs dites primaires, le cerveau "voit" donc jusqu'à huit millions de couleurs. <sup>15</sup> »

<sup>15</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/loeil-et-la-perception-des-couleurs.pdf>

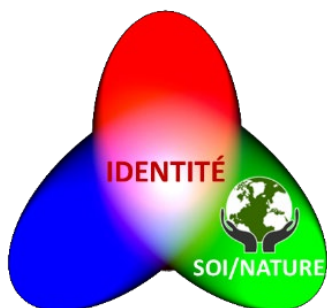


Ce qui m'a frappé dans mes recherches sur le spectre de la lumière est que notre œil est conçu, adapté à l'environnement. Que la structure de l'œil interne est en symbiose avec les constituantes de son environnement extérieur pour une « lecture » efficace, scientifiquement observable grâce à la lumière ! Le mot-clé ici est : adaptation.

Quelles réflexions pouvons-nous extraire de ce fait scientifique ? Personnellement, mon corps m'enseigne ainsi que je suis construit en résonance, en écho, avec mon environnement pour justement capter cette réalité complexe du spectre visible de la lumière. Ce postulat me renvoie à la conscience de mon identité. Je suis, j'existe en relation avec

mon environnement. C'est dans ce sens que le savoir (bleu) se prolonge dans la zone verte au niveau empirique, scientifique et, par nécessité, dans notre urgence contemporaine climatique. Conséquemment, la réponse du règne animal est l'adaptation, mais la responsabilisation est propre à l'humain à cause de son cortex préfrontal. Comme je développe toujours la compétence *devenir humain*, il s'agit de préciser quelle est l'identité de cet humain selon mon modèle triunique : soi↔nature, soi↔autres et soi↔soi.

Soi↔nature



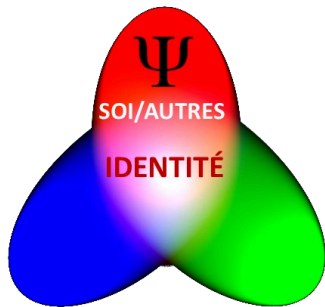
Après une introduction qui devait tout de même camper le modèle théorique, j'avais hâte d'en arriver à cette première application existentielle de mon modèle. L'humilité de la réflexion devant la singularité du lien entre le spectre de la lumière et les cellules photosensibles de mon œil ouvre un champ de réflexion influençant mon profil identitaire en relation avec la nature dans son ensemble.

En cet instant, un individu prenant connaissance de ce lien intime entre la structure de son œil et la lumière, grâce à une perception sublime, comme touché par le rayonnement fossile de l'univers, pourrait devenir un écologiste affirmé dans l'âme ? Cette personne pourrait même témoigner un jour qu'elle s'est engagée dans des actions écologiques plus intensément à partir de cet instant ? Abraham Maslow a appelé cet événement une *expérience de pointe*, aussi appelée *expérience sommet*. Justement, dans mon cursus en théologie, un psychologue avait la charge d'un cours et l'*expérience sommet* lui servait de tremplin à sa proposition d'une réflexion sur les liens entre la psychologie et la foi. Personnellement, ce fut une rencontre qui me confirma dans ma recherche humaniste et chrétienne.

« Les expériences sommets sont des sentiments d'intense bonheur et de bien-être, accompagnés de la conscience d'une vérité ultime et de l'unité de toutes choses. Aux dires des personnes qui les ont vécues, ces expériences sont intrinsèquement valables, parfaites et complètes et elles se suffisent à elles-mêmes. <sup>16</sup> »

<sup>16</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2024/05/psychotherapie-et-spiritualite-de-lopposition-e280a6-e28093-reflets-e28093-erudit.pdf>

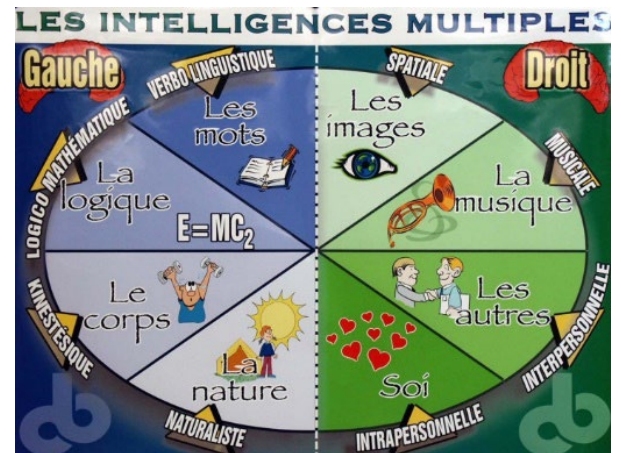




Notre cerveau génère une multitude de pensées à partir de notre mémoire, de notre environnement, de nos désirs, etc. La question que je me pose, ici, est de l'ordre du discernement des pensées ayant un impact de transformation positive de l'identité de la personne. Le premier point était une réflexion à partir de soi↔nature. En voici une autre qui s'est déroulée sous mes yeux – soi↔l'autre – en tant qu'éducateur.

Je précise que je suis retraité de l'enseignement au secondaire (adolescents de 12-17 ans). J'ai aussi été animateur scolaire au primaire (enfants de 8-11 ans). Je faisais le tour des groupes et j'animais des ateliers de connaissance de soi, de relations interpersonnelles et d'engagement social. Une de mes animations portait sur les *intelligences multiples*. (Je vous laisse le soin d'approfondir le sujet<sup>17</sup>). Voici une petite anecdote.

J'aime bien introduire le sujet à mes élèves en prenant un petit exemple : un enseignant pose un problème mathématique au tableau et quelques élèves lèvent la main après 5 minutes pour signifier qu'ils ont terminé, tandis que les autres prennent 7, 8 et 10 minutes. Je poursuis en demandant au groupe : quels élèves sont les plus intelligents ? Invariablement, au moins un élève répond : les élèves qui ont levé la main en cinq minutes. Cependant, dès la discussion amorcée, plusieurs expriment un autre point de vue à l'effet qu'un petit exercice ne peut juger de l'intelligence ou carrément, que tous les élèves sont intelligents à leur manière. Puis, j'enchaîne avec des stratégies dynamiques adaptées à leur âge pour introduire le sujet des intelligences multiples... En conclusion, je leur demande si quelqu'un veut poser une question ou dire ce qu'il retient de mon animation, etc. Un garçon lève la main et demande : « *L'intelligence visuelle-spatiale est-elle la plus forte pour un mécanicien ?* » Son enseignante, tout près de lui, compléta en l'encourageant à montrer un de ses dessins d'automobiles. Ensuite, elle précisa que celui-ci avait effectué un travail sur les automobiles futuristes. Moi, de lui répondre : tu as bien compris le sens des intelligences multiples. Le mécanicien, comme l'ingénieur, comme l'artiste-peintre, doit avoir ou pratiquer son intelligence spatiale-visuelle pour être plus compétent dans son domaine. Le garçon, tout en montrant son dernier dessin, dit avec un large sourire et sa posture de fierté évidente : « *Alors, je suis vraiment intelligent !* » Voilà, ce moment fut pour moi un réel ravissement et pour lui, je pense, une consolidation de son identité de réussite<sup>18</sup> comme élève.



<sup>17</sup> <https://cyberauteur.com/im/>

<sup>18</sup> <https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2021/04/f8d90-cahm.pdf>

Jill Bolte Taylor

Comme exemple de cette partie introspective, intimement personnelle à la limite de l'incommunicabilité – à la limite du mystère de l'autre – quoi de mieux qu'une personne qui a vécu une



perception du réel connectée avec ses sens non filtrés par le codage rationnel qui interprète les informations des cinq sens. Phénomène extraordinaire vécu lorsque seulement le côté droit du cerveau gère le réel. Ainsi, Jill Bolte Taylor<sup>19</sup>, née en 1959, est une scientifique américaine, spécialisée en neuroanatomie qui a la particularité d'avoir elle-même vécu un accident vasculaire cérébral.

Voici un extrait qui résume sa conférence.

*« J'ai grandi pour étudier le cerveau parce que j'ai un frère qui a reçu un diagnostic de schizophrénie. En tant que sœur et scientifique, je me suis demandé ce qui arrivait au cerveau de mon frère et à sa schizophrénie qui ne peut pas connecter ses rêves à une réalité commune et partagée, et à la place, ils se transforment en illusions ?*

*J'ai donc consacré ma carrière à la recherche sur les maladies mentales graves. Et j'ai déménagé de mon état d'origine, l'Indiana, à Boston, pour travailler dans le laboratoire du Dr Francine Benes, au département de psychiatrie de l'Université de Harvard. En laboratoire, nous nous sommes posés la question : quelles sont les différences biologiques entre le cerveau des personnes diagnostiquées avec des troubles mentaux et celles qui n'ont pas un tel diagnostic ?*

*Fondamentalement, nous cartographions les microcircuits du cerveau. À cette époque, j'avais une vie très significative parce que je faisais ce genre de recherche pendant la journée, puis le soir et le week-end, je voyageais en tant que défenseur de NAMI, l'Alliance nationale sur la maladie mentale.*

*Mais le matin du 10 décembre 1996, je me suis réveillé pour découvrir que j'avais un trouble cérébral.*

*Un vaisseau sanguin a éclaté dans la moitié gauche de mon cerveau et pendant quatre heures, j'ai vu mon cerveau se détériorer complètement et perdre sa capacité à traiter l'information. Le matin de l'hémorragie, je ne pouvais ni marcher, ni parler, ni lire, ni écrire, ni me souvenir de quoi que ce soit de ma vie. Je suis essentiellement devenu un bébé dans un corps de femme.*

*Je me tenais dans ma salle de bain en train de me préparer à prendre une douche et je pouvais entendre le dialogue à l'intérieur de mon corps. J'ai entendu une petite voix dire, "ok, tes muscles, tu dois les contracter, tu dois les détendre." Et j'ai perdu l'équilibre et je suis appuyé contre le mur. Et je regarde mon bras et réalise que je ne peux plus définir les limites de mon corps. Je ne peux pas définir où je commence et où je finis, car les atomes et les molécules de mon bras se sont mélangés aux atomes et aux molécules du mur. Et tout ce qu'il pouvait détecter était cette énergie. Énergie. Et je me demande : "qu'est-ce que j'ai, qu'est-ce qui se passe ?" Et à*

<sup>19</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/08/jill-bolte.pdf>

*ce moment-là, mon bavardage cérébral, le bavardage cérébral de mon hémisphère gauche s'est totalement tu. Comme si quelqu'un avait pris une télécommande et appuyé sur le bouton de sourdine et... silence total.*

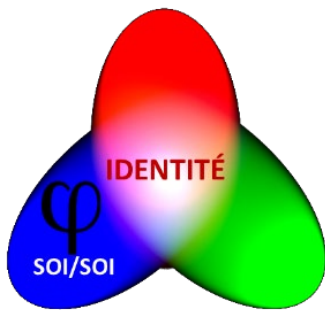
*Et au début, j'ai été surpris de me retrouver dans un esprit silencieux. Mais ensuite, j'ai été immédiatement captivé par la magnificence de l'énergie qui m'entourait. Et parce que je ne pouvais plus identifier les limites de mon corps, je me sentais immense et expansif. Je me sentais un avec toute l'énergie, et c'était magnifique. Puis, tout d'un coup, mon cerveau gauche revient en ligne et dit : "Hé, nous avons un problème, nous avons un problème, nous avons besoin d'aide."*

*Alors, je me suis dit "d'accord, d'accord, j'ai un problème", mais j'ai immédiatement repris conscience et j'ai affectueusement appelé cet espace La La Land. Mais c'était beau là-bas. Imaginez ce que ce serait d'être totalement déconnecté de votre bavardage cérébral qui vous relie au monde extérieur. Me voilà donc dans cet espace et tout stress lié à mon travail a disparu. Et je me sentais plus léger dans mon corps. Imaginez : toutes les relations dans le monde extérieur, et les nombreux facteurs de stress liés à chacune d'entre elles, ont disparu. J'ai eu un sentiment de paix.*

*Imaginez ce que cela ferait de perdre 37 ans de bagages émotionnels ! J'ai ressenti de l'euphorie. L'euphorie était magnifique, puis mon cerveau gauche s'est mis en marche et a dit : "Hé, tu dois faire attention, nous avons besoin d'aide."*

*Et à ce moment-là, mon bras droit était complètement paralysé. Et j'ai réalisé : "Oh mon Dieu ! J'ai un AVC ! J'ai un AVC !"*

*Et la prochaine chose que mon cerveau me dit est : "Wow, c'est cool, c'est cool ! Combien de neuroscientifiques ont l'opportunité d'étudier leur propre cerveau de l'intérieur ?" <sup>20</sup> »*



L'expérience de Jill Bolte Taylor nous conduit intuitivement à ce questionnement profond des différentes perceptions de la réalité qui, dans son expérience de vie familiale et scientifique, nous illustre les antipodes du spectre des perceptions sélectives de la réalité.

Ainsi, en appliquant mon schéma du devenir humain, il reste une faille au niveau scientifique parce que j'ai choisi le témoignage d'une seule personne. Notez que j'élargirai mon argumentaire un peu plus loin... Cependant, tout en ayant une pensée critique, nous pouvons discerner des liens entre un dysfonctionnement neurologique et une expérience intense de perception de la réalité. En fait, une base assez solide pour se questionner sur le fonctionnement neuroanatomique du cerveau dans notre construction du réel perçu. Dans le même sens, nous pouvons identifier nos sens limités, les différents filtres de nos valeurs personnelles, de nos expériences intimes, de notre culture, etc. pour saisir le réel.

<sup>20</sup> <https://youtu.be/FsHxPSatKLs>

## Coup de marteau

Je vous relate une expérience personnelle qui va dans le même sens, mais d'une manière plus bénigne, comme vous le constaterez... Mais, qui a des similitudes avec une expérience *de pointe*<sup>21</sup> (peak experience) selon Maslow.



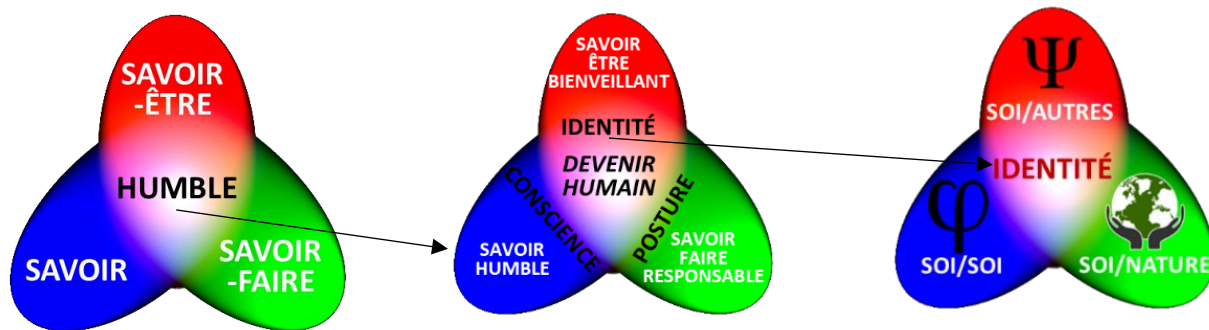
Je suis dans mon atelier au sous-sol de ma demeure et je bricole quelques projets. Par distraction, je me donne bêtement un coup de marteau sur le pouce. Comme dans les bandes dessinées, je vois quelques étoiles et ressens des étourdissements. Je me souviens du conseil que la personne en état de choc a besoin d'air frais pour regagner ses esprits. J'ai la force de me précipiter sur un lit situé tout près d'une fenêtre ouverte. Je sens agréablement une douce brise sur mon visage. À cet instant, mes étourdissements s'accroissent, probablement au fait que je viens de fournir un effort pour me déplacer vers le lit. Je suis allongé, je suis calme et je me sens entre deux états. Je sens réellement un vent de fraîcheur sur mon visage et, simultanément, une perte de contrôle de ma conscience. J'ai l'impression de me tenir sur un fil ténu

entre observer mon corps qui essaie de retrouver son équilibre (homéostasie) et la perte de conscience. Là, j'ai une idée comme un flash : cela doit être cela l'état mental d'un mourant. Ressentir son environnement et vivre consciemment une perte de... conscience. Se sentir partir... Non pas la mort par un choc traumatique, d'une manière instantanée, mais... se sentir partir sans aucun contrôle sur son corps... Apparemment, cela a duré quelques minutes. Puis, comme on se réveille, j'ai senti plus de pouvoir sur mon corps pour bouger lentement ma main jusqu'à mon front tout en sueur. Depuis cette expérience, il me semble que la fragilité de la vie humaine m'habite plus qu'auparavant. Bref, rien à voir avec l'intensité du drame de Jill Bolte Taylor. Cependant, selon mon modèle théorique du devenir humain, nous avons vécu une expérience similaire, du moins dans son aspect d'une conscience altérée. Le critère étant qu'elle met en relation trois aspects de l'expérience humaine dans une diffusion synergique : un mécanisme physiologique interne m'envahit (homéostasie/soi↔nature), je me sens suspendu dans une réflexion pure sans distraction (pensée/soi↔soi-même) et je me relis avec mes semblables dans notre condition humaine éphémère (appartenance/soi↔autres).

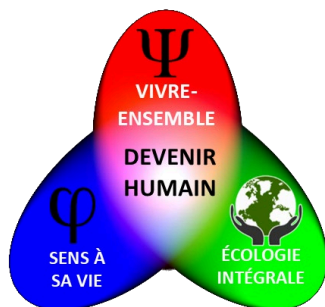
## Proposition pédagogique

C'est un peu ma proposition pédagogique qui se construit sous vos yeux et qui peut se répéter allègrement selon nos observations et nos questionnements du réel.

<sup>21</sup> [https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/10/peak\\_experience.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/10/peak_experience.pdf)

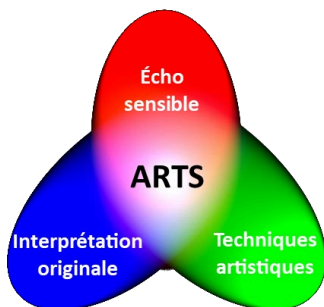


Dans ces dernières illustrations, chaque couleur s'enrichit des catégories correspondantes comme dans des couches superposées. Ainsi :



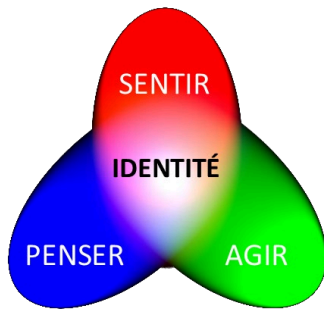
1. La zone verte désigne la nature, la démarche scientifique, la matière, le savoir-faire, la posture humaine et son écho : la responsabilisation de ses comportements et son mandat ultime d'écologie intégrale.
2. La zone rouge identifie la personnalité, les sciences humaines, l'humanisme, le savoir-être et son écho : la bienveillance ou sa mission du vivre ensemble.
3. La zone bleue précise la conscience, la démarche introspective, la philosophie, la spiritualité, la théologie et son écho : le sens de la vie, du sacré, des valeurs humaines universelles.

Sortons nos loupes ! Par exemple, examinons les arts. L'artiste maîtrisant certaines **techniques** de création artistique, suscitant un **regard original** du réel et emportant l'âme dans un **univers sensible aux autres**, trouve sa juste place au centre blanc catalyseur. Ainsi, mon système théorique pourrait discerner une œuvre artistique globale lorsqu'elle se diffuse en harmonie avec ses trois composantes ! J'y reviendrai... Je vous lance tout de même un petit indice : il en est de même pour la spiritualité : une recherche spirituelle en synergie avec soi↔soi, soi↔autres et soi↔nature. Pour être concret, cela nous donnera un schème de référence pour distinguer des comportements religieux sectaires, en rupture avec ses contemporains ou proposant une démarche angélique désincarnée.





## Les savoirs défaillants



Je fais l'hypothèse que nous venons de cerner le fonctionnement de cette poussée de croissance, ce mouvement inéluctable du devenir humain. Ce modèle nous donne un référent pour aider la personne à identifier la dynamique de son profil identitaire dans sa globalité, ses interrelations avec les autres et sa position avec son environnement pour l'accompagner dans la responsabilisation de ses choix.

### Perceptions sélectives

Je suis sensible depuis mon adolescence aux pensées qui ont tellement de sens ou qui ont un tel impact pour l'individu qu'elles génèrent un renforcement ou un changement de comportement positif pour lui et pour les autres. Mes premières observations se déclinaient à partir de mon constat : lorsque l'humain construit sa vision du monde en silos, cela revient à réduire la complexité humaine à une vision partielle de la réalité. Le défi d'avoir une vision complète — soyons réalistes : un peu plus globale — est difficile, comme l'a démontré une expérience de l'université Harvard portant sur la perception sélective.



PERCEPTION SÉLECTIVE  
UNIVERSITÉ HARVARD

« La perception sélective est un terme général pour identifier le comportement que toutes les personnes mettent en œuvre pour voir l'environnement en fonction de leur cadre de référence particulier. Elle permet également de décrire comment l'information sensorielle est classée et interprétée d'une manière qui favorise telle catégorie ou telle interprétation par rapport à telle autre.<sup>22</sup> »

« Le test du gorille invisible (*The Invisible Gorilla*) a été mis au point en 1999 par Christopher Chabris et Daniel Simons, deux chercheurs en Psychologie cognitive de l'Université Harvard, surnommés depuis *The Gorilla Guys*.

La consigne donnée aux participants était de regarder attentivement une vidéo dans laquelle deux équipes de joueurs de basket, l'une habillée en blanc, l'autre en noir, se lançaient un ballon, et de compter le nombre de passes entre les membres de l'équipe des blancs. Pendant la partie, une personne déguisée en gorille traversait la scène de droite à gauche en se frappant la poitrine avec ses poings.

On demandait ensuite aux participants combien de passes, ils avaient comptées et s'ils avaient vu quelque chose qui sortait de l'ordinaire. Environ 50 % d'entre eux n'avaient pas vu passer le gorille.

Ce test illustre la limite de nos ressources attentionnelles : quand nous effectuons une tâche qui requiert toute notre attention, comme compter le nombre de passes du ballon, nous pouvons difficilement prendre en compte un stimulus inattendu, comme le passage du gorille. Ce phénomène cognitif est connu sous le nom de "cécité d'inattention" (*inattention blindness*).<sup>23</sup> »

Ainsi, notre cerveau limité possède intrinsèquement un mécanisme réductionniste de la complexité immense de la réalité pour être capable de l'interpréter une « couleur à la fois » ... Cela dit, une personne

<sup>22</sup> <https://youtu.be/ewoNM8UufBk?si=WJJwv9CpWljvCdGn>

<sup>23</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/06/le-test-du-gorille-invisible-psychologie-cognitive-brigitte-axelrad.pdf>

bien avertie (soi↔soi) peut entreprendre une démarche pour se doter d'outils facilitant une ouverture vers les autres (soi↔autres) pour mieux interpréter leur réalité (soi↔environnement). Finalement, pour reconstruire avec ses perceptions partielles une vision plus globale dans un tableau d'ensemble collectif... blanc.

### Biais cognitif

Dans la même veine, la documentation sur nos *biais de confirmation* se précise de plus en plus. Comme pédagogue, je suis toujours content de trouver des perles de vulgarisation de certains concepts. En voici une : *Pensées de travers (le biais de confirmation par Foad Spirit)*<sup>24</sup>.

Un petit résumé par Psychomédia :

*« Un biais cognitif est une forme de pensée qui dévie de la pensée logique ou rationnelle et qui a tendance à être systématiquement utilisée dans certaines situations. (25 biais cognitifs)*

*Les biais cognitifs constituent des façons rapides et intuitives de porter des jugements ou de prendre des décisions qui sont moins laborieuses qu'un raisonnement analytique qui tiendrait compte de toutes les informations pertinentes. Ces processus de pensée rapides sont souvent utiles, mais sont aussi à la base de jugements erronés typiques.*

*Le concept de biais cognitif a été introduit au début des années 1970 par les psychologues Daniel Kahneman (prix Nobel d'économie 2002) et Amos Tversky pour expliquer certaines tendances vers des décisions irrationnelles dans le domaine économique. Depuis, une multitude de biais intervenant dans plusieurs domaines ont été identifiés par la recherche en psychologie cognitive et sociale.*

*Certains biais s'expliquent par les ressources cognitives limitées. Lorsque ces dernières (temps, informations, intérêt, capacités cognitives) sont insuffisantes pour réaliser l'analyse nécessaire à un jugement rationnel, des raccourcis cognitifs (appelés heuristiques) permettent de porter un jugement rapide.*

*D'autres biais reflètent l'intervention de facteurs motivationnels, émotionnels ou moraux ; par exemple, le désir de maintenir une image de soi positive ou d'éviter une dissonance cognitive (avoir deux croyances incompatibles) déplaisante.*

*Un biais cognitif peut avoir pour origine des limites cognitives (capacités cognitives, temps, informations, intérêt) ou l'intervention de processus émotionnels.<sup>25</sup> »*

Au cas où vous auriez besoin d'autres arguments :

*« Nous nous targuons d'être des individus rationnels, qui prennent des décisions éclairées en pesant le pour et le contre. Rien n'est moins vrai. Toutes nos décisions sont en réalité soumises à une multitude de biais inconscients.*

*Citons, parmi d'autres, le biais de cadrage (la perception d'une information dépend du contexte), le biais d'ancrage (qui pousse à se fier à l'information reçue en premier, comme le*

---

<sup>24</sup> <https://youtu.be/2IVcjLfH9vQ>

<sup>25</sup> [https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2021/11/definition\\_-biais-cognitif-\\_psychomedia-1.pdf](https://cyberauteurdotcom.files.wordpress.com/2021/11/definition_-biais-cognitif-_psychomedia-1.pdf)



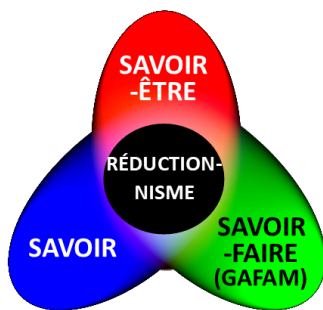
*résultat au dé), l'effet de halo (quand un aspect positif ou négatif d'une personne « déteint » sur toutes ses autres caractéristiques), le biais de supériorité (nous sommes chacun convaincus d'être meilleurs que les autres) ... La liste est longue !<sup>26</sup> »*

Pour la cohérence de mon schéma, je nommerais *biais réductionniste* pour parler de cette tendance intellectuelle à réduire la réalité à notre champ d'expertise :

- Lorsque les sciences expérimentent dans des laboratoires coupés d'une perspective humaniste.  
Réductionnisme : pourquoi s'occuper du facteur humain en santé physique si nous ne sommes qu'un amas de molécules ?
- Lorsque la psychiatrie sonde la maladie mentale au lieu de la santé mentale et déresponsabilise le « patient ».  
Réductionnisme : nous n'avons aucune responsabilité de nos névroses ! C'est la faute de notre éducation, de nos parents, de notre culture, des événements et... de Dieu.
- Lorsque la psychologie humaniste s'occupe de l'épanouissement du *je, me, moi* au détriment du vivre-ensemble.  
Réductionnisme : si l'individu est heureux, il entraînera positivement la société, le monde !
- Lorsque la philosophie tergiverse sur le sens de la vie coupée de son appartenance cosmique.  
Réductionnisme : l'humain peut être libre de toutes contingences par sa seule pensée !

L'illustration, qui me semble enrichir mon propos en relation avec mon modèle, serait un trou noir qui avalerait chaque savoir pour les recracher, telle une implosion, dans leur propre univers unidimensionnel.

### Le réductionnisme (Un trou noir)



#### GAFAM

Par exemple, les algorithmes du GAFAM<sup>27</sup> se développent en circuit fermé, en silos, pour déterminer ce que l'individu *pense, sent et fait*.

*« Google n'exploiterait plus les données comportementales dans le seul but d'améliorer le service aux utilisateurs, mais plutôt pour déchiffrer l'esprit des utilisateurs en vue de faire correspondre les publicités à leurs centres d'intérêt, une fois ces centres d'intérêt déduits des traces collatérales du comportement en ligne, explique Zuboff. Grâce à l'accès unique de Google aux données comportementales, il serait désormais possible de savoir ce qu'un individu particulier à un moment et dans un*

*lieu particulier pense, sent et fait.*<sup>28</sup> »

Dans mon modèle, le GAFAM n'est pas le méchant. C'est un modèle d'entreprise développant une technologie issue de la science. Ici, comme les algorithmes sont programmés pour réduire l'humain à ses comportements économiques, les GAFAM nous entraînent dans une usine où nous sommes la

<sup>26</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/thema-cerveau-psycho-nc2b025.pdf>

<sup>27</sup> GAFAM est l'acronyme des géants du Web — Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft.

<sup>28</sup> Shoshana Zuboff, *L'âge du capitalisme de surveillance*, ZULMA, 2018.

matière première. Ainsi, la nourriture informatique adaptée à notre personnalité devient notre propre pitance idéologique soi↔soi qui freine, pour ne pas dire annihile, notre esprit critique.

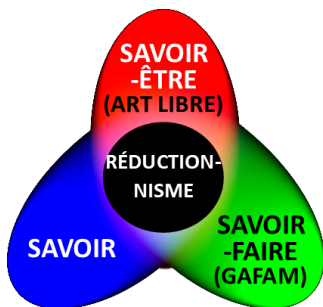
*« La tendance à imaginer des théories du complot existe depuis très longtemps. Mais voilà, avec Internet, un adepte de ces théories peut dorénavant rejoindre beaucoup plus facilement des gens qui pensent comme lui et qui contribueront à leur tour à les diffuser. De plus, Facebook et YouTube sont conçus pour proposer automatiquement des contenus qui ressemblent à ceux sur lesquels on a déjà cliqué. Résultat : en peu de temps, on se retrouve submergé de vidéos alimentant ces théories... même si les informations qui y sont présentées sont fausses ! <sup>29</sup> »*

Le mécanisme étant que les algorithmes des GAFAM nous réduisent dans un univers consumériste. Cependant, lorsque l'on en prend conscience, on peut être plus vigilant pour rester en relation synergique avec notre savoir-être (vivre-ensemble) et notre savoir (esprit critique).

### Les arts

Précédemment, j'ai parlé de l'art trouvant sa place au centre de mon modèle dans sa force synergique lorsque l'artiste maîtrise certaines techniques, suscitant un regard original sur le réel et emportant l'âme dans un univers signifiant pour les autres. Je prends de nouveau l'art comme contre-exemple dans sa dynamique réductionniste. Le contexte :

*« Le parquet de Paris a ouvert début janvier une enquête préliminaire pour viols de mineurs de moins de 15 ans, après la parution du livre *Le Consentement* de l'éditrice française Vanessa Springora où elle décrit sa relation sous emprise avec l'écrivain dans les années 80, débutée quand elle avait 13 ans. L'attraction revendiquée de Gabriel Matzneff, aujourd'hui âgé de 83 ans, pour les "moins de 16 ans" et pour le tourisme sexuel avec de jeunes garçons en Asie, qu'il a racontée dans des livres, a pendant longtemps été tolérée dans le monde littéraire parisien.<sup>30</sup> »*



Je ne m'aventurerai pas sur le débat du consensus moral « littéraire » de la France en 1980... même si Denise Bombardier avait dénoncé cet écrivain en 1990<sup>31</sup> et en vidéo<sup>32</sup>. Cependant, je prends acte que certains artistes ont pris la défense de Gabriel Matzneff en 2019 au nom de la liberté littéraire. On ne parle pas de censurer une fiction littéraire comportant un épisode de pédophilie, mais du témoignage d'un criminel pédophile.

Ainsi, pour revenir à l'application existentielle de mon modèle théorique, l'art s'autogratifiant et étant juge et parti, se coupe du vivre-ensemble, de la Charte des droits et libertés de la personne et d'une saine réflexion morale pour justifier son approche artistique. Je n'ai pas déclaré les GAFAM comme le mal incarné, évidemment l'art n'est pas plus en cause. Plutôt, lorsque l'art devient un point de référence absolu, c'est du réductionnisme.

<sup>29</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/les-theories-du-complot-comment-les-reperer-agence-science-presse.pdf>

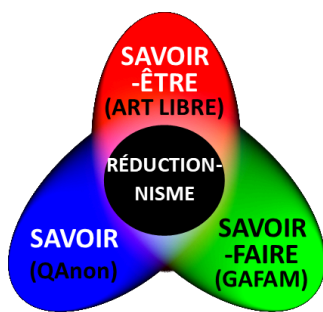
<sup>30</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/gabriel-matzneff-regrette-ses-pratiques-pedophiles-en-asie-la-presse.pdf>

<sup>31</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1449818/gabriel-matzneff-denise-bombardier-pedophilie-litterature>

<sup>32</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=HOLQiv7x4xs>

(En ce moment, je termine une autre version de mon manuscrit pour soumettre la lecture à une dizaine de personnes avant ma proposition à une maison d'édition... en plein déroulement des Jeux olympiques de Paris 2024. Quelle belle opportunité de l'application de ce dernier visuel ! Je vous suggère un premier devoir d'application de mon modèle dans sa zone d'ombre du réductionnisme. Évidemment, sans renier les compétences artistiques des concepteurs de la cérémonie d'ouverture, situez l'« œuvre » dans ses rapports avec l'esprit des Jeux olympiques, avec le vivre-ensemble bienveillant et avec l'histoire de l'Europe façonnée par le christianisme. Quelle que soit votre définition de l'Art, quelle que soit votre critique de cette manifestation de l'esprit olympien, quelles que soient vos valeurs privilégiées pour un vivre-ensemble bienveillant, quelle que soit votre opinion du christianisme, je propose que l'application de mon modèle fasse un large consensus ou, du moins, fasse une brèche dans les perceptions polarisées de cet événement.)

## QAnon



Pour un raisonnement circulaire complet, y compris le savoir, on peut simplement revenir au cas des GAFAM et des théories du complot. Nous avons ici un mouvement complotiste qui alimente les savoirs au nom de la liberté et qui renie confusément l'apport libre d'autres savoirs. Concrètement, la liberté est une valeur essentielle pour notre saine réflexion, pour notre vivre-ensemble juste et pour des médias efficaces. La théorie du complot en vedette présentement – QAnon<sup>33</sup> – s'est développée grâce aux GAFAM (savoir-faire) censés démocratiser les différents courants de pensée. Paradoxalement, ces algorithmes créent un sous-système idéologique isolé (savoir) qui diffuse une vision du

monde qui fait fi de tous les savoirs scientifiques et factuels à un public ciblé et, par défaut, ce mécanisme sélectif devient un facteur de chaos au niveau du vivre-ensemble (savoir-être). À cet effet, un article de *l'Agence Science-Presse*<sup>34</sup> nous parle du biais de confirmation.

## Résumé

Ainsi, à l'inverse du mouvement de la lumière blanche diffusant et révélant ses couleurs avec des possibilités de millions de teintes, chaque mouvance idéologique (QAnon), éthique (art libre) ou technique (GAFAM) se referme sur elle-même, absorbe les autres couleurs, tel un trou noir, et s'isole. Au niveau identitaire, cette posture idéologique est un terreau idéal pour la construction d'une personnalité narcissique.

Suis-je en train de développer une morale dans mon système d'interprétation du réel ? Non ! Plutôt une éthique du comportement humain. Le terme moral signifie l'ensemble des règles d'action et des valeurs qui fonctionnent comme normes dans une société. L'éthique est une réflexion sur les valeurs qui orientent et motivent nos actions. Au niveau le plus général, la réflexion éthique porte sur les conceptions du bien, du juste et de l'accomplissement humain.

<sup>33</sup> Qanon est une mouvance conspirationniste d'extrême droite venue des États-Unis, regroupant les promoteurs de théories du complot selon lesquelles une guerre secrète a lieu entre Donald Trump et des élites implantées dans le gouvernement (l'État profond ou Deep State), les milieux financiers et les médias, qui commettraient des crimes pédophiles, cannibales et sataniques.

<sup>34</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/la-vulgarisation-en-retard-sur-la-psychologie-agence-science-presse.pdf>

Ne nous attardons pas plus sur le côté obscur du devenir humain. Il fallait l'identifier au moins une fois dans un raisonnement circulaire : savoir, savoir-être, savoir-faire. Maintenant, occupons-nous du processus de la santé du devenir humain... sous-entendu, la recherche d'une base anthropologique.

*« Après s'être dégagée de sa tutelle biologique, à la fin du XIXe siècle, l'anthropologie est devenue cette science sociale et culturelle de l'homme qui, à l'aide de l'enquête de terrain, investit les faits sociaux relatifs à la culture, à la société, au rituel et à l'institution (Copans, 1996) et dont l'ensemble des règles d'action et des valeurs "l'étude des procédures de la construction du sens à l'œuvre dans les différentes sociétés" peut apparaître comme l'objet ultime de recherche (Augé, 1994).<sup>35</sup> »*

Dans cette construction de sens, j'aime bien rechercher des auteurs, spécialistes dans leurs domaines de recherche, vulgarisant leurs connaissances. Étienne Klein<sup>36</sup> pour les sciences, Frédéric Lenoir<sup>37</sup> pour la philosophie, Boris Cyrulnik<sup>38</sup> pour la neuropsychologie, etc. Vous remarquerez leur approche commune d'être accessible au grand public. Puis, leur volonté de faire des liens, des passerelles, des interfaces entre leurs différentes disciplines.

Mon propre trou noir... poétique

À la fin de mon adolescence, je me sentais en déséquilibre psychique et je me suis réfugié dans la poésie... une certaine forme de poésie qui est justement le reflet d'une écriture sombre, névrosée et adulée par certains, tout en espérant sauver le monde à partir de ma propre tour d'ivoire et complètement libre... dans ma tête. Ouf ! Heureusement que je n'ai pas expérimenté de drogues chimiques. Personnellement, j'y aurais sûrement laissé ma peau...

À la suite de cette période de la fin de mon adolescence, je vous laisse mon poème<sup>39</sup> qui annonce un meilleur horizon en mobilisant mes forces intérieures.

*Sur la ligne de feu des combats imprévus*

*Se chamaillent*

*Des rêves indomptables*

*Le souffle en haleine*

*Dans cette course obscène*

*Je talonnerai sans mesure*

*Jusque dans les replis de mon humanité... l'intrus*

---

<sup>35</sup> [https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/9.-le-modele-anthropologique-cairn.info\\_.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/9.-le-modele-anthropologique-cairn.info_.pdf)

<sup>36</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Etienne\\_Klein](https://fr.wikipedia.org/wiki/Etienne_Klein)

<sup>37</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Frederic\\_Lenoir](https://fr.wikipedia.org/wiki/Frederic_Lenoir)

<sup>38</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Boris\\_Cyrulnik](https://fr.wikipedia.org/wiki/Boris_Cyrulnik)

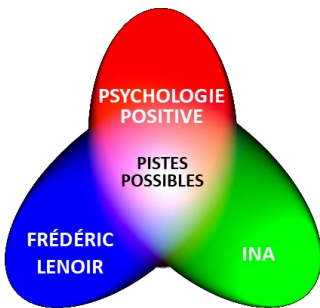
<sup>39</sup> <https://cyberauteur.com/lintrus/>

## Chapitre 3

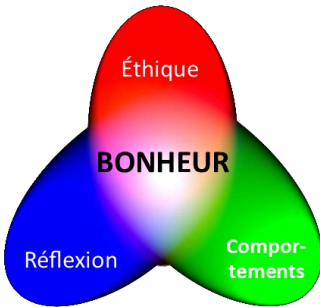
### Savoir-faire responsable

#### Pistes sur le chemin du devenir humain

##### Introduction

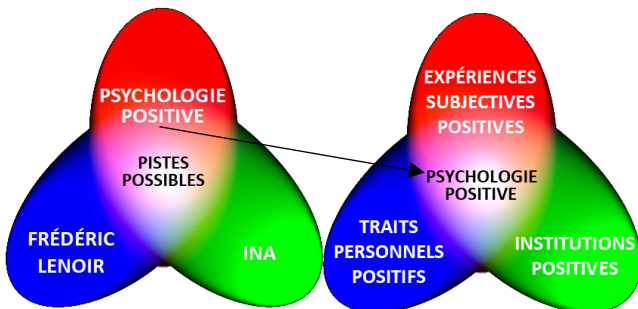


Pour ne pas étudier, moi-même, la maladie au lieu de la santé, j'aime mieux m'attarder aux propositions positives pour devenir humain. En ce sens, voici trois exemples : 1. La psychologie positive marque d'un trait le développement de la psychologie avec un postulat résolument scientifique en vue de documenter la santé mentale au lieu de la maladie mentale (savoir-être) ; 2. Frédéric Lenoir tisse des liens inédits de la philosophie avec les neurosciences et la psychologie pour développer une philosophie de sagesse (savoir) ; 3. L'intervention en contexte de nature et d'aventure (INA) sort des sentiers battus avec une approche psychologique centrée sur les forces de l'individu dans une expérience thérapeutique de nature et d'aventure (savoir-faire).



Le bonheur sera le mot catalyseur dans mon prochain schéma : les comportements favorisant le sentiment du bonheur, une réflexion philosophique sur le sens du bonheur et une éthique propice au vivre-ensemble.

##### Exemple 1. Psychologie positive

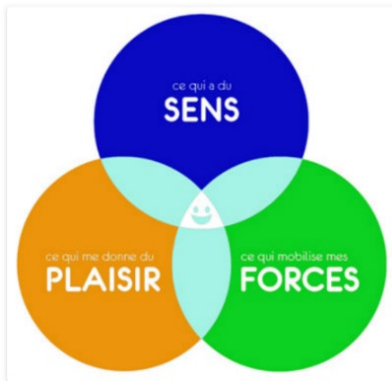


*« La psychologie positive s'intéresse au meilleur de l'être humain. Elle s'intéresse à la personne épanouie, à celle qui s'améliore, à celle qui franchit les difficultés et peut même trouver un bonheur plus grand. Elle s'intéresse également aux groupes, aux communautés, aux institutions.*

*La psychologie positive englobe trois dimensions : les expériences subjectives comme le bonheur, la satisfaction ou l'optimisme ; les traits personnels positifs comme la gratitude, la*



sagesse ou la curiosité ; et les institutions positives, qui favorisent expériences subjectives positives et traits personnels positifs (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). <sup>40</sup> »



Plusieurs programmes ont été conçus avec ce fondement de la psychologie positive. Par exemple, avec le programme CARE, nous sommes complètement dans le devenir humain.

« Le programme CARE se base donc sur un ensemble de pratiques validées scientifiquement. Il vise à augmenter le niveau de bien-être, la flexibilité psychologique et les ressources psychologiques des individus.

*Ce qui mobilise mes forces. Apprendre à réorienter notre attention vers ce qui va bien et cultiver nos émotions agréables.*

*"Le biais de négativité", c'est le nom que la science donne à notre tendance à nous focaliser sur les événements négatifs. Nous pouvons parfois ruminer plusieurs heures sur un problème ou un conflit mineur. La psychologie positive nous propose quelques pratiques pour être capable de ne pas rester enlisés dans des ruminations mentales en accordant une même importance à ce qui va bien. Il ne s'agit pas de nier les événements négatifs, mais d'accorder une importance égale à l'ensemble des réalités, aussi bien positives que négatives.*

*Ce qui me donne du plaisir. Développer des relations épanouissantes et bienveillantes avec soi, les autres et son environnement de vie. On a souvent tendance à se comporter comme un juge sévère avec soi-même, à se dévaloriser pour une erreur ou un échec. Le programme CARE amène à questionner ces réactions automatiques et permet d'initier un travail sur l'acceptation et l'estime de soi. Il vise aussi à faire évoluer le rapport que l'on a aux autres pour développer des relations plus épanouissantes.*

*Ce qui a du sens. Développer une vie riche et épanouissante en se mettant en cohérence avec soi, ses valeurs et en s'engageant dans des activités et des actions qui ont du sens pour nous, pas après pas. Les modèles scientifiques du bien-être mettent en relief l'importance de ce facteur pour développer un bien-être durable. <sup>41</sup> »*

## La Théorie du choix du psychiatre William Glasser

Selon moi, la démarche de William Glasser s'insère admirablement bien à cette étape-ci, car il a justement nommé son approche thérapeutique la « thérapie par le réel » (Reality Therapy <sup>42</sup>). (D'ailleurs, j'ai écrit sur le sujet sous le titre *Vivre en équilibre* <sup>43</sup>.) Toute sa démarche a comme objectif d'accompagner la personne pour qu'elle retrouve du contrôle sur sa vie, qu'il définit comme l'équilibre entre ce que nous désirons et percevons de la réalité. Réellement, sentir que nous avons un contrôle sur la satisfaction de nos désirs dans les limites de notre être, de notre appartenance et de la société. Évidemment, cette démarche utilise une perception la plus juste possible de la réalité de l'individu en relation avec son environnement au sens large. C'est dans ce sens que le thérapeute a comme mandat

<sup>40</sup> [https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie\\_positive-2.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie_positive-2.pdf)

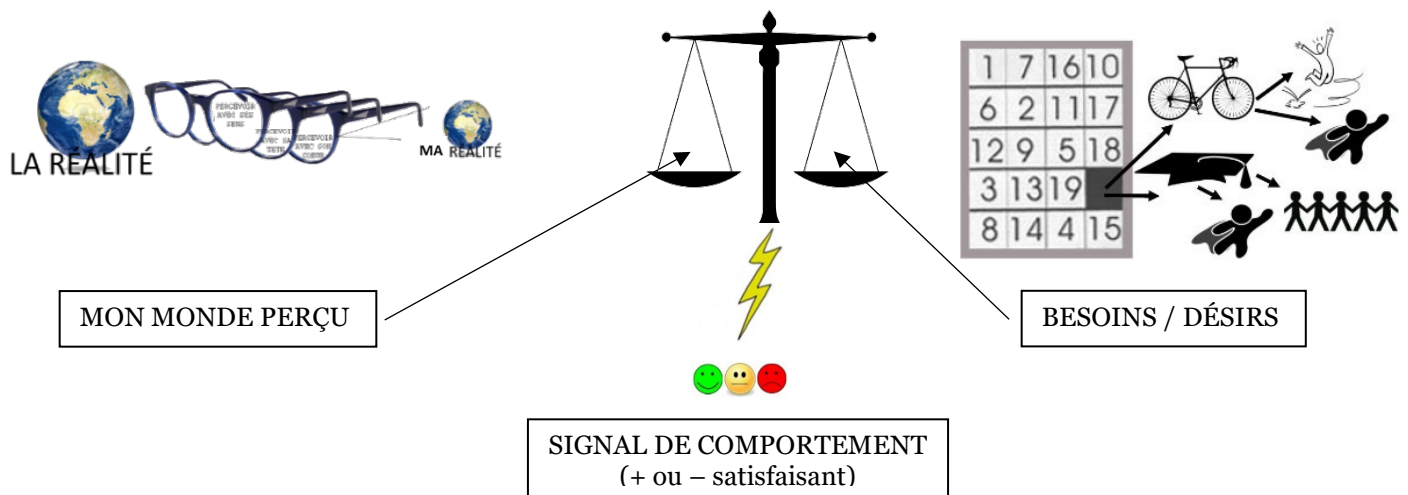
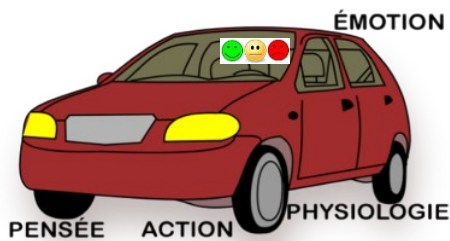
<sup>41</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/programme-care.pdf>

<sup>42</sup> Glasser, William. *La thérapie par le réel, la "reality therapy"*, Paris: Édition française EPI, collection Hommes et Groupes, 1971.

<sup>43</sup> <https://www.calameo.com/read/005238168dae4cefa7164>

d'accompagner avec bienveillance la personne en perte de contrôle de sa vie vers une lecture de la réalité en ouverture positive du regard des autres.

William Glasser nous démontre que nous nous comportons (penser, agir, sentir et ressentir physiquement) constamment pour rétablir l'équilibre (remplir une case vide de notre plan du bonheur) entre ce que nous percevons de la réalité et ce que nous désirons (**désirs** : bicyclette, diplôme, etc. / **besoins** : plaisir, pouvoir, appartenance, etc.). Cette recherche d'équilibre vise à se sentir en contrôle de sa vie (le plus possible en contrôle de notre conduite comme l'illustre l'automobile). Notre corps est confronté à surmonter des défis pour se maintenir en vie (garder la route). De même, nous devons surmonter des échecs amoureux, des deuils, la perte d'un emploi, la maladie, des difficultés de toutes sortes pour être heureux.



Pour ma part, Glasser (1925-2013) est un avant-gardiste sur plusieurs plans. Comme clinicien de la psychiatrie traditionnelle, il a remis en question le faible taux de réussite chez les jeunes délinquants pour se documenter sur les découvertes du fonctionnement du cerveau à son époque. Puis, en précurseur de la psychologie positive, il s'est penché sur les facteurs de réussite des personnes mieux adaptées. Aussi, il a mis de l'avant la responsabilisation de la personne en identifiant l'adéquation entre le besoin fondamental d'appartenance et le fait d'être en relation avec au moins une personne significative qui satisfaisait, elle-même, ses désirs d'une manière responsable.

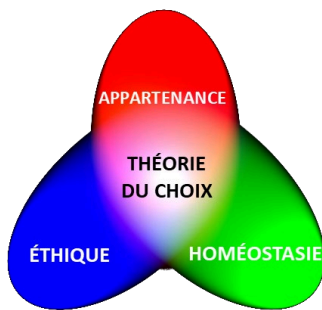
*« Le point de départ de la "thérapie par le réel" réside dans la question suivante : qu'est-ce qui ne va pas chez ceux qui ont besoin d'un traitement psychiatrique ? Selon le Dr Glasser, la personne qui a besoin d'un traitement psychiatrique souffre d'abord et avant tout d'inadaptation et cela quelle que soit la façon dont elle exprime son problème (psychose, troubles du comportement, dépression, etc.) Cette inadaptation de base signifie que le patient est incapable de satisfaire ses besoins essentiels. Plus l'individu sera incapable de satisfaire ses besoins à un degré élevé et plus la sévérité des symptômes sera grande.*

*La deuxième question posée par ce psychiatre concerne les personnes les plus adaptées. Comment les personnes vivant dans la société arrivent-elles à satisfaire leurs besoins ? Pour répondre à cette question, le Dr Glasser suggère qu'à tout moment de notre vie, nous devons être liés à au moins une personne qui peut elle-même satisfaire ses besoins de façon adéquate.*

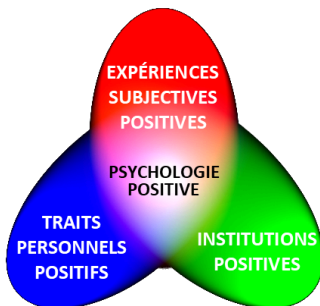


*Sans cette personne clé qui nous aide à supporter le quotidien de la vie et nous donne le courage de continuer notre route, nous commençons à satisfaire nos besoins de façon irréaliste. Ceci peut entraîner l'éclosion de symptômes anxieux et aller jusqu'au refus complet de la réalité.<sup>44</sup> »*

Le haut taux de succès de l'approche de William Glasser auprès des délinquants a attiré l'attention du gouvernement américain. En relation avec le besoin fondamental d'appartenance, le thérapeute essaie prioritairement de créer un contact chaleureux avec le client. Puis, en entrée de jeu, il aborde la notion de perception de la réalité du client selon le point de vue de ce dernier.



Glasser (1960) a fait un parallèle entre l'homéostasie du corps humain et les premières avancées en neurosciences avec la recherche de l'équilibre psychologique (santé mentale).



Il en est de même pour la psychologie positive selon Seligman (1998) qui cible la santé mentale au lieu de la maladie mentale. On se rappelle l'encouragement lancé par le fondateur de la psychologie positive pour documenter scientifiquement les trois composantes déjà mentionnées : les expériences subjectives positives, les traits personnels positifs et les institutions positives.

*« Du même souffle, Seligman appela la communauté scientifique à effectuer un virage majeur afin de rétablir l'équilibre des connaissances dans la discipline et proposa trois axes de recherche principaux : les expériences subjectives positives (p. ex. bien-être, satisfaction), les traits de personnalité positifs (p. ex. courage, originalité) et les institutions positives (p. ex. celles favorisant la civilité et l'éthique de travail). Depuis, fort de l'engouement qu'il a suscité ainsi que de l'appui de partenaires et de sommités telles que Christopher Peterson, Mihaly Csikszentmihalyi et Ed Diener, le mouvement a connu une croissance rapide, plusieurs centres de recherche, programmes universitaires, congrès internationaux et revues scientifiques entièrement dédiés à la psychologie positive ayant été mis sur pied.<sup>45</sup> »*

N'oublions pas, je ne propose pas mes exemples de la Théorie du choix et de la psychologie positive comme les meilleures approches en thérapie. J'utilise ces exemples pour illustrer mon hypothèse du

<sup>44</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2021/11/william-glasser-et-le-therapie-par-le-reel-reality-therapy.pdf>

<sup>45</sup> [https://cyberauteur.com/wp-](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2021/11/la-psychologie-positive-et-lapproche-basee-sur-les-forces-dubreuil-forest-girouard-crevier-braud-2011.pdf)

[content/uploads/2021/11/la-psychologie-positive-et-lapproche-basee-sur-les-forces-dubreuil-forest-girouard-crevier-braud-2011.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2021/11/la-psychologie-positive-et-lapproche-basee-sur-les-forces-dubreuil-forest-girouard-crevier-braud-2011.pdf)

modèle triunique. William Glasser a posé un jalon significatif dans le développement de la psychologie en apportant une vision différente des besoins fondamentaux, en étirant son angle de perception vers l'éthique – à contre-courant de la psychiatrie traditionnelle – et en modélisant son approche avec les avancées scientifiques de son temps. Ainsi, Glasser se concentre sur le choix personnel, la responsabilité personnelle et la transformation personnelle, tandis que la psychiatrie traditionnelle de son époque se concentrait sur la classification des syndromes psychiatriques suivis majoritairement par la prescription de médicaments.

À ce sujet, précisons l'apport de William T. Powers.

*« Dès le début de l'ouvrage, le Docteur Glasser nous informe qu'il a adapté sa théorie à partir des travaux du psychologue William T. Powers sur le fonctionnement du cerveau humain. L'approche de W.T. Powers étant peu connue, il m'est apparu utile de la présenter à grands traits avant d'aborder à proprement parler l'adaptation que le Docteur Glasser en a faite. »*

*Éléments de la théorie de William T. Powers*

*William T. Powers (1980) décrit les caractéristiques de son approche systémique de la conscience. Une approche systémique consiste en la construction d'un modèle grâce à des diagrammes, comportant des blocs interreliés de façon telle qu'ils puissent bien expliquer les phénomènes étudiés avec ce modèle.*

*Ces blocs représentent des entités ou des sous-systèmes qui ont chacun des propriétés individuelles. Appliquées au comportement humain, ces entités doivent être reliées entre elles de façon telle que cela puisse rendre compte de leurs interactions et de l'influence de l'environnement tant intérieur qu'extérieur sur le comportement de l'être humain.<sup>46</sup> »*

Cela dit, je poursuis avec des exemples dans lesquels je discerne le même mouvement dynamique qui transcende une discipline. Cette impulsion me semble un apport indéniable à l'avancement d'une perception plus globale de la réalité, d'un avancement du mieux-vivre ensemble ou de notre responsabilisation environnementale. Selon l'approche de William T. Powers décrite plus haut, apparemment, nous identifions des modèles systémiques pour rendre compte d'une réalité complexe. Mon modèle triunique est de cet ordre...

*« L'apport de William T. Powers fut de présenter en 1973 un système dont les entités représentées par les diagrammes ont été choisies soigneusement, non seulement pour se comporter comme il convient quand elles sont placées ensemble (comme les rouages d'un mécanisme), mais aussi pour leur conformité tant avec les indications anatomiques du système nerveux, les modèles physiques de l'organisme et de son environnement, et l'expérience subjective qu'avec la logique mathématique élémentaire. Il postule l'existence dans le cerveau d'unités fonctionnelles (hypothétiques) qui entrent en interaction les unes avec les autres et avec l'environnement pour maintenir l'organisme dans un état d'équilibre physiologique et psychologique. Pour expliquer leur dynamisme, il utilise un concept issu de la cybernétique, celui du système de contrôle par feedback négatif. Pour comprendre ce type de contrôle, prenons l'exemple d'un thermostat servant à régler la température d'une pièce. Un niveau de référence est situé dans l'appareil et tout écart enregistré dans la température ambiante provoque la mise en marche du système afin de réduire cet écart et d'amener la température perçue au niveau défini de référence. »*

---

<sup>46</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/wg-etat-esprit.pdf>

*Selon cette approche, nous aurions en nous un très grand nombre de schèmes de référence. Ceux-ci sont acquis tant par notre héritage génétique et ontologique que par notre éducation, notre culture et notre expérience subjective quotidienne. Notre équilibre serait donc atteint grâce à notre capacité (quelquefois très raffinée) de reconnaître, même "inconsciemment", l'écart entre notre schème de référence et une perception issue de notre expérience. Lorsque nous constatons un écart, c'est notre comportement, entendu ici dans son sens large, que nous mettons en branle de façon sélective afin de contrôler les perceptions qui nous viennent. Nous cherchons ainsi à modifier nos perceptions pour qu'elles s'ajustent et correspondent à nos modèles (points de référence) mentaux. Ces modèles sont personnels à chacun de nous et ils sont notre représentation des constantes qui constituent notre perception de l'univers et de nous-mêmes, y compris notre moi.*

(...)

*Ces niveaux de perception ne sont pas arbitraires et ils correspondent à des fonctions spécifiques de parties ou de structures de notre système nerveux. Ce système inclut les connaissances scientifiques tant sur les réflexes spinaux que les noyaux sensoriels, le cervelet, le "vieux cerveau", le thalamus et le système limbique et les aires du cortex cérébral, qu'elles soient spécifiques ou de nature associative. Nous référons le lecteur à l'ouvrage de Powers (1980) pour les correspondances anatomiques des stations de comparaison. »*

## Exemple 2. Frédéric Lenoir

Je qualifierai Frédéric Lenoir de penseur de la philosophie positive dans cette continuité cohérente de mon modèle théorique du devenir humain. Je puise dans la démarche de cet auteur, dans son livre *Vivre ! dans un monde imprévisible*, pour illustrer que ses écrits se rapprochent du réel parce qu'ils créent des ponts entre les humains et sont compatibles avec la démarche scientifique contemporaine. Un livre phare dans la tourmente de la pandémie de la covid-19.

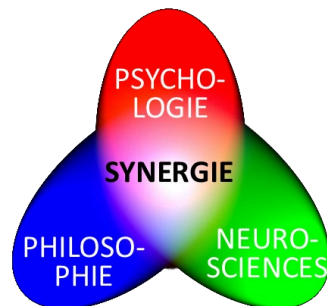
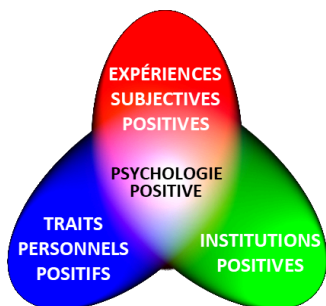
*« Frédéric Lenoir convoque neurosciences, psychologie des profondeurs et philosophes, qui nous disent comment développer la sérénité malgré l'adversité. Il nous montre également comment cette crise est une opportunité de changer notre regard sur nous-même et d'être mieux relié aux autres et au monde. <sup>47</sup> »*

*« Face à toute crise individuelle ou collective, on peut aller chercher des ressources en soi. Ce que m'ont appris la spiritualité et la philosophie, et que j'essaye de mettre en pratique depuis 30 ans, c'est de créer une citadelle intérieure. C'est d'arriver à trouver en soi les ressources pour faire face à n'importe quelles difficultés de manière que l'on ne soit pas ballotté par les événements extérieurs. C'est ça la sagesse pour moi. <sup>48</sup> »*

---

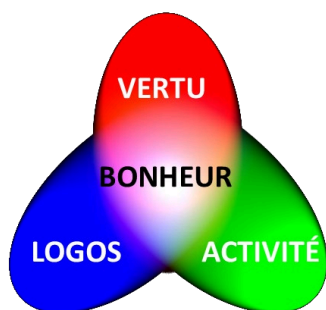
<sup>47</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/frederic.pdf>

<sup>48</sup> <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/plus-on-est-de-fous-plus-on-lit/segments/entrevue/193580/frederic-lenoir-vivre-monde-imprevisible>



On nage dans les mêmes eaux. Le mouvement de vie est similaire. Il y a un dialogue vivifiant entre les différents domaines d'expertise. Je dis que cette synergie favorise un discours philosophique d'ouverture humaniste, en dialogue contemporain avec les sciences et en cohérence avec le devenir humain.

Aristote



Selon Aristote, le bonheur est une activité émanant du logos selon la vertu. Je ne fais pas exprès ! Cette définition du bonheur se calque complètement sur le visuel théorique de la lumière... On se rappelle que l'activité (vert/engagement) nous place sur le *terrain des vaches*, que le logos (bleu/vision du monde) donne le sens en étant en écho avec la vertu (rouge/bienveillance) du vivre-ensemble. (J'en ai fait une fiche synthèse<sup>49</sup> inspirée de ces multiples correspondances.

Voyez vous-mêmes comment il est aisé de reconnaître l'émetteur de l'écho d'un discours écologiste contemporain chez ce philosophe (384-322 avant notre ère).

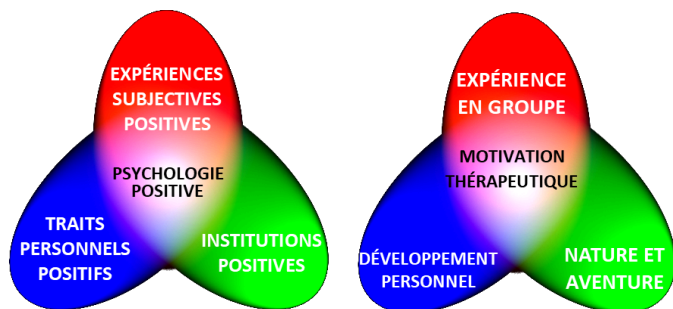
*« Pour comprendre le logos de la feuille d'un arbre, par exemple, il faut savoir ce qu'elle est, de quelle matière elle est faite, comment elle sort d'une branche, comment elle est nourrie par la terre et les racines, comment elle reçoit les rayons du soleil et émet des gaz dans l'univers. Il faut savoir comment toutes les feuilles des arbres influent sur le climat d'une localité, et comment finalement chaque feuille tombe, nourrit la terre, après avoir été nourrie par elle, et permet aux animaux et aux êtres humains de vivre. La feuille est liée au mouvement de la vie vers la mort, et de la mort vers la vie. Le logos de la feuille, et donc de chaque chose, est beaucoup plus qu'une définition rationnelle. Il est la feuille dans ses relations avec l'arbre, la terre, le soleil, le climat et d'autres vivants. Le logos implique et cherche une véritable vision du monde. Mais le logos est aussi en l'homme ce qui permet de saisir cette lumière dans les êtres, de les connaître, de les comprendre, de saisir les différentes causes de son être. C'est l'intelligence en tant que lumière capable de saisir ce qui est lumineux dans les choses, l'intelligence qui cherche le contact intime avec le réel. »*

Vous remarquerez aussi cette correspondance intime avec mon introduction qui exposait le lien entre la lumière blanche et la structure de l'œil humain. Ainsi, je peux me permettre d'extrapoler dans le

<sup>49</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/10/aristote.pdf>

langage d'Aristote que... le logos est l'écho de cette intelligence qui cherche à rassembler les différentes couleurs – interprétations – des perceptions humaines pour mieux saisir le réel... pour mieux vivre des relations interpersonnelles fondées sur des interprétations du réel en dialogue... pour se responsabiliser envers un environnement en écho solidaire.

### Exemple 3. Intervention en contexte de nature et d'aventure (INA)



« L'intervention en contexte de nature et d'aventure (INA<sup>50</sup>) est basée sur l'idée qu'il est possible de faciliter des apprentissages ou des changements de comportements à travers l'utilisation d'activités d'aventure en milieu naturel dans un contexte d'apprentissage expérientiel en groupe.<sup>51</sup> (Christian Mercure, Université du Québec à Chicoutimi.) »

« Le programme d'intervention en contexte de nature et d'aventure (INA) au Grand Chemin a pour objectif d'augmenter la motivation des adolescents au traitement de la dépendance, du jeu excessif et/ou de la cyberdépendance. Les défis proposés par les activités d'aventure favorisent le développement personnel et l'intervention de groupe dans un contexte d'apprentissage expérientiel. De plus, les adolescents sont amenés à développer des stratégies d'adaptation et à identifier des forces personnelles. Celles-ci agissent comme facteurs de protection aux dépendances et favorisent leur motivation et leur rétablissement. Ainsi, le contexte de nature est bénéfique pour la santé mentale de nos adolescents.<sup>52</sup> »

Quel bel exemple d'une osmose entre différents champs de compétences ! Pas besoin de s'attarder sur les bienfaits de la nature pour chacun de nous. Ici, il s'agit de partir de ce constat et de structurer des parcours en nature avec une approche thérapeutique ciblée avec une dépendance précise et de participer au rétablissement de la santé globale de l'individu. L'apport de la nature dans l'équilibre mental, une approche thérapeutique reconnue et le développement des forces personnelles sont toutes essentielles prises indépendamment et peuvent être utilisées indépendamment mais — il y a un gros mais — elles exercent leur plein potentiel en synergie entre elles :  $1 + 1 + 1 = 4$ . Quatre (4) étant ce logos, cette intelligence qui se révèle comme lors d'un big bang psychique lorsque tous les éléments sont structurellement en symbiose. Ainsi, nous devenons les artisans en complicité d'une synergie, d'une force, d'une énergie qui dépasse notre contrôle. Cependant, nous pouvons analyser les mécanismes en présence et structurer un accompagnement les mettant en alliance, puis... accueillir avec admiration un processus de vie dont nous sommes témoins. Le parallèle se fait facilement avec une semence d'une fleur, d'un légume, d'un arbre... En effet, les connaissances de l'écosystème, du terreau, etc. sont à notre portée. Cependant, une symbiose dépasse nos connaissances scientifiques actuelles et laisse place à un possible émerveillement.

<sup>50</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2021/10/ina.pdf>

<sup>51</sup> [https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/uqac-dep\\_dessinterventionpleinaira20.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/uqac-dep_dessinterventionpleinaira20.pdf)

<sup>52</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/intervention-en-contexte-de-nature-et-daventure-ina-e28093-centres-pour-adolescents-e28093-toxicomanie-alcoolisme-et-jeu-pathologique.pdf>



Approche personnelle ?

Ma démarche n'est pas de l'ordre d'un scoop journalistique. Je vois la même approche poindre ces dernières années. D'autres auteurs percent le mur de la philosophie ou des sciences ou des sciences humaines, par exemple, vers l'éthique, en particulier avec l'apport du développement des neurosciences.

---

## Autres démarches inspirantes

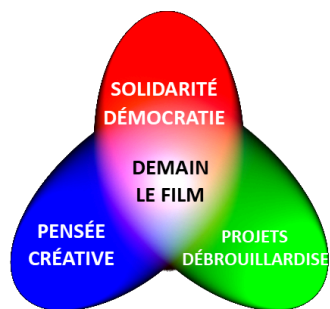
### 1. Demain, le film

Indéniablement, *Demain, le film*<sup>53</sup> est un exemple de synergie complémentaire.

*« En 2012, dans la revue Nature, Anthony Barnosky, Elizabeth Hadly et 20 autres scientifiques annoncent qu'une partie de l'humanité pourrait disparaître avant 2100, du fait de l'impact de l'espèce humaine sur les écosystèmes, entraînant la fin des conditions de vie stables sur Terre. La surpopulation, le manque d'eau, le manque d'énergies fossiles, le dérèglement climatique vont lancer des millions de pauvres désespérés à l'assaut des pays nantis.*

*Mais le film ne s'attarde pas sur ce constat. "Nous ne sommes plus dans une zone de confort, dit Mélanie Laurent, et, pour autant, nous ne sommes pas encore dans l'effondrement. Nous sommes dans une phase particulièrement inspirante : nous savons que nous allons nous prendre un mur et c'est le moment de nous mobiliser." L'essentiel du film est un road movie qui fait découvrir, en cinq volets thématiques, des exemples de réponses concrètes face aux problèmes environnementaux et sociaux du début du XXI<sup>e</sup> siècle. L'équipe du film se rend dans dix pays, à la rencontre de citoyens qui mettent en œuvre des initiatives : en France métropolitaine et à La Réunion, en Finlande, au Danemark, en Belgique, en Inde du Sud, en Grande-Bretagne, aux États-Unis, en Suisse, en Suède et en Islande. Ils agissent à l'échelle de leur commune (en impliquant si possible les élus) ou à l'échelle de leur entreprise. Chaque groupe fait preuve de créativité, de débrouillardise et de solidarité.<sup>54</sup> »*

Cinq volets thématiques sont identifiés dans le film : agriculture, énergie, économie, démocratie, éducation.



Ici — et je pense que c'est un signe de notre temps dans une posture résolument proactive — vous retrouvez le même mouvement positif de ne pas « *nourrir la bête* » en se limitant à décrier le constat alarmant de la planète. Plutôt, comme pour la psychologie positive, les auteurs misent sur les facteurs d'écosanté de la planète par des projets dynamisants. Puis, ils allongent la perspective vers les processus démocratiques favorisant ces projets environnementaux. Finalement, ils enrobent le tout dans une réflexion sur le sens de la place harmonieuse de l'humain dans l'univers.

Apporter une réflexion écologique par la publication d'un livre, c'est parfait. Créer un réseau de solidarité écologique pour faire des groupes de discussions et de

---

<sup>53</sup> <https://youtu.be/OeXDMYG7ag0>

<sup>54</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Demain\\_\(film,\\_2015\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Demain_(film,_2015))

représentation politique, c'est fantastique. Créer un projet familial ou entre amis, d'un jardin ou d'une ferme écologique, c'est merveilleux. Puis, rassemblez tous ces acteurs, ces leaders communautaires dans des projets concrets et en documentant leur expertise, cela nous transporte déjà sur une autre planète. Oui, oui, je sais ! Je glisse dans l'espoir et le rêve... Ne vous ai-je pas dit que  $1 + 1 + 1 = 4$  ?

Pas étonnant qu'un des réalisateurs, Cyril Dion, soit aussi un co-fondateur du Mouvement Colibris (2007).

*« Favoriser la prise de conscience individuelle et accompagner l'engagement collectif, pour une société radicalement différente !*

*Créé en 2007 sous l'impulsion de Pierre Rabhi, Cyril Dion et quelques proches, le Mouvement Colibris œuvre à l'émergence d'une société écologique et solidaire, en favorisant le passage à l'action individuelle et collective. Pour cela, l'association s'est donnée pour mission d'inspirer, de relier et de soutenir celles et ceux qui inventent de nouveaux modes de vie.<sup>55</sup> »*

Je pense que nous avons ici et dans d'autres initiatives de ce genre, un remède à l'écoanxiété... à l'isolement des individus et à la perte du sens à la vie. Positivement, il y a des projets collectifs, porteurs de sens et en harmonie avec notre environnement.

Ici, je pose un bémol à mon propre enthousiasme. Si vous tâtez un peu les informations sur ces projets, vous constaterez que ces écologistes relèvent eux-mêmes les nombreux obstacles et même des désengagements de plusieurs aux écolieux ou écoprojets communautaires. Ils notent eux-mêmes ce qu'ils nomment le *facteur humain* qui se décline dans autant de témoignages d'échecs de projets communautaires. Eh oui ! La boucle se referme. La mission écologique n'est pas suffisante pour créer la communauté, la communauté n'est pas suffisante pour donner un sens spirituel à l'individu et la pensée structurée n'est pas suffisante pour sauver la planète. Chaque démarche de les relier ensemble comporte des défis de décloisonnement du champ de sa spécialité et de son propre univers perceptuel. Ultime frontière qui, il me semble, se dessine : ce sous-système s'insère dans un tout complexe dans lequel chaque individu est un univers en soi.

En termes positifs, j'expose un ultime défi à l'aventure humaine du devenir humain : le don de soi. Dans un continuum, je parlerai, en deuxième partie, de connaissance de soi, du déploiement de soi et du don de soi. Et, en troisième partie, je développerai le sens spirituel selon la perspective chrétienne du don de soi. Vision spirituelle de nos échecs et proposition chrétienne pour les transcender – la Grâce. Je ne le répéterai jamais assez : il existe d'autres propositions philosophiques et religieuses pour donner sens à nos échecs. Simplement, je vous invite à me suivre jusqu'au bout pour en tirer votre propre conclusion. Pour l'instant, suivons Scott Peck pour s'approprier un peu cette notion de grâce au niveau d'un cheminement personnel qui peut conduire à vivre la Grâce selon la foi chrétienne.

## 2. Scott Peck

De son côté, dans cette démarche de relier différents champs de la connaissance humaine avec une dimension spirituelle, Scott Peck, psychiatre, nous parle de psychologie, d'amour et de grâce... Ainsi, mon prochain exemple s'inspirera de son livre *Le chemin le moins fréquenté*. Cet auteur parle d'une efficacité thérapeutique lorsque la thérapie rencontre la grâce...

---

<sup>55</sup> <https://colibris-lemouvement.org/mooc-revolutions-locales/>



Selon moi, la plus grande qualité de son propos est de rendre contemporaine la notion de la grâce qui devient force de santé physique et psychique, imagerie bienveillante parmi nos rêves et événement bienfaiteur sur notre chemin...

Je ne m'attends pas à ce que le livre de Scott Peck produise le même effet sur vous. Pour ma part, j'étais prêt à le recevoir. J'entretenais l'illusion, si chère à nos sociétés modernes, que la vie est facile avec un statut social enviable, de l'argent ou une sexualité active. Finalement, j'ai dévoré tout ce livre ; j'y ai trouvé une première ébauche de sens à la vie :

*« Pourtant, c'est dans ce processus de confrontation aux problèmes et à leur résolution, que la vie trouve sa signification. Ils sont la ligne de démarcation entre la réussite et l'échec. Ils font appel à notre courage et à notre sagesse ; on peut même dire qu'ils la créent. Et c'est grâce à eux que nous évoluons mentalement et spirituellement. Lorsque nous voulons encourager le développement de l'esprit humain, nous mettons au défi la capacité qu'à l'homme à résoudre des problèmes, tout comme à l'école nous en créons tout spécialement pour nos enfants. Et c'est à travers la douleur que représente la confrontation aux problèmes et notre capacité à les résoudre que nous évoluons, que nous apprenons. »*

(...)

*Inculquons donc à nous-mêmes et à nos enfants les moyens d'atteindre la santé mentale et spirituelle. Par cela, je veux dire qu'il nous faut apprendre — et enseigner à nos enfants — l'importance de la souffrance et sa valeur, la nécessité de faire face aux problèmes et de faire l'expérience de la douleur que cela implique. J'ai dit que la discipline est l'outil de base dont nous disposons pour résoudre les difficultés de la vie. C'est en fait la manière d'apprendre à affronter les problèmes et à les résoudre avec succès, pour s'enrichir et évoluer. »*

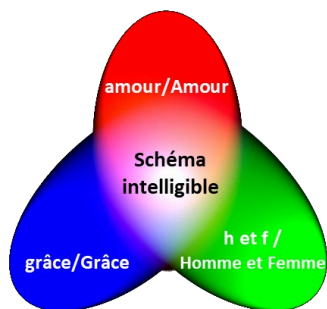
Puis, l'auteur développe concrètement des outils pour se discipliner face à nos défis :

*« Quel est cet outil, ce moyen d'appréhender la douleur de manière constructive, et que j'appelle la discipline ? En fait, il est multiple et se subdivise en quatre "techniques" de souffrance : retarder la satisfaction, accepter la responsabilité, se consacrer à la vérité, et trouver l'équilibre. Nous le verrons, ces techniques ne sont pas très compliquées et leur pratique ne requiert pas un entraînement intensif. Au contraire, les jeunes enfants savent en général les utiliser dès l'âge de dix ans. Pourtant, les présidents et les rois oublient souvent de s'en servir, à leurs dépens. Le problème ne réside pas dans la difficulté d'utilisation de ces techniques, mais plutôt dans la volonté de s'en servir, parce qu'elles impliquent de faire face à la souffrance au lieu de l'éviter. Après avoir examiné chacune d'entre elles, nous nous pencherons, dans la deuxième partie, sur ce qui nous décide à les utiliser, c'est-à-dire l'amour. »*

J'ai fait face à une souffrance que je précise dans mon livre *Témoignage personnel... sur le chemin le moins fréquenté*<sup>56</sup> à la suite de mon divorce. Cette expérience m'a fait évoluer humainement et spirituellement. Par des rêves, une amitié, une aide professionnelle, des lectures, je me suis donné un programme aidant pour ne pas être englouti par mon remous intérieur. De plus, je sens que l'apprentissage acquis me sert maintenant dans ma vie quotidienne. Ici, le cœur de mon propos n'est

---

<sup>56</sup> <https://www.calameo.com/read/00523816894523db2ff18>



pas mon expérience personnelle, qui ne peut pas être évidemment signifiante pour tous. Plutôt, l'important, c'est l'ouverture aux différentes formes d'aide qui se trouvent sur nos chemins respectifs. Mon témoignage se veut un hymne à l'amour, un encouragement à s'ouvrir aux différents visages que prend l'Amour sur notre chemin.

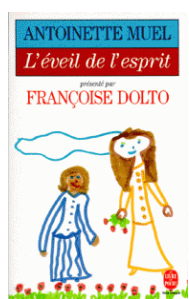
Ainsi, Scott Peck franchit allègrement la frontière de sa spécialité comme psychiatre pour nous proposer une démarche de sens à la vie humaine, à l'Amour et à la Grâce. Ces deux manifestations à la fois en soi et hors de soi. Plus subtilement, nous développerons, plus loin, en soi et en Soi. Intimement, au fond de notre solitude individuelle et, tout autant

insaisissable, solidaire d'une condition humaine universelle.

Vous voyez, même linguistiquement parlant avec les majuscules – comme pour homme et Homme – l'Amour et la Grâce nous poussent vers une autre frontière. L'Amour m'apparaît comme un essai de traduction de différentes manifestations humaines observables par tous les individus qui semble suivre un schéma intelligent ou, du moins, intelligible. L'Amour conceptualise cet ensemble de manifestations pour mieux y discerner des lois, des constantes, des circonstances favorables à son épanouissement. À vrai dire, William Glasser identifie le besoin fondamental de l'appartenance comme la porte d'entrée des autres besoins fondamentaux. Ce tout, en lien avec la structuration de l'identité de l'individu qui se responsabilise dans l'atteinte de ses désirs en relation et dans un processus d'identification à une autre personne elle-même responsable. Ainsi, l'Amour est intrinsèquement lié à la parole humble, bienfaisante et responsable entre deux personnes.

Dans la dernière partie de ce livre, je parlerai d'Amour et de la Parole... révélée selon la théologie chrétienne. Pour l'instant, concluons cette partie avec la parole humaine bienfaisante, source de guérison, d'amour, de bonheur.

### 3. Antoinette Muel



Ma porte d'entrée est une approche développée par la pédopsychiatre Antoinette Muel auprès des enfants en souffrance d'attachement au réel. Françoise Dolto présente cette démarche. La parole fait du sens au corps.

*« Un bébé qui développe un lien d'attachement stable et sécurisant avec ses parents durant les premières années de sa vie aura plus de chances d'être bien équipé pour gérer les situations difficiles tout au long de sa vie. Au contraire, un bébé qui n'a pu former ce lien étroit avec des adultes significatifs pourrait avoir des difficultés à s'adapter à la vie de groupe. L'attachement serait même un élément essentiel à la survie de l'être humain.<sup>57</sup> »*

*« Les enfants perturbés dans leur développement sont aujourd'hui de plus en plus nombreux, que cela se traduise par un retard scolaire ou par l'incapacité aux relations familiales et sociales. Comment réapprendre la communication à ces enfants angoissés qui, livrés à eux-mêmes, s'enliseront jusqu'à prendre les apparences de la débilité ? La méthode d'Antoinette Muel, exposée en 1972 et sans cesse affinée depuis, part du corps et des sensations. L'enfant*

<sup>57</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2021/11/favoriser-le-lien-dattachement-avec-son-bebe.pdf>

*inadapté n'écoute pas, ne regarde pas, ne bouge pas, ou, à l'inverse, remue sans cesse. C'est en réapprenant à entendre, à voir, à toucher, à sentir et à mettre en mots ces expériences qu'il parvient à dépasser ses angoisses et à reconstruire ses relations avec le monde. Dans une préface magistrale, Françoise Dolto analyse les causes de cette détresse infantile, et cherche les moyens d'y remédier.<sup>58</sup> »*

L'approche d'Antoinette Muel est aussi simple que profonde dans son impact. Voici un extrait sur sa méthode et sur les fondements théoriques de Françoise Dolto.

Antoinette Muel : « *Il s'agit d'une pédagogie curative, encore peu connue, basée essentiellement sur l'exercice des perceptions sensorielles.*

*Les enfants ont été conduits, grâce à un entraînement progressif, à réorganiser leur relation au réel, et ceci par l'intermédiaire d'une expérience vécue.*

*Des exercices variés ont servi de support à cette réorganisation. Ils sont presque toujours basés sur l'activité sensorielle naturelle. Leur but est de mettre l'enfant en communication avec le monde extérieur par l'intermédiaire de son propre corps dans un climat de vécu personnel. Ils tendent à affiner les perceptions de l'enfant et à en favoriser la verbalisation correcte. Le mot juste apporte avec soi la possibilité pour l'enfant de distancier l'objet, de le voir, de le sentir avec ses qualités propres et de raisonner sur lui.*

*Ces exercices qui mettent toujours en jeu l'attention, portent essentiellement sur les points suivants :*

- *Attention à la notion d'équilibre, à celle d'orientation dans l'espace et dans le temps.*
- *Attention aux odeurs, aux goûts, aux sons, aux couleurs et aux sensations tactiles.*
- *Attention aux rythmes.*

*(...)*

*C'est avec sollicitude, avec patience, avec amour que doit se faire l'approche de tels enfants, car il faut trouver le point d'ouverture possible sur le monde. Pour chacun d'eux, ce point est différent. »*

Françoise Dolto : « *On suit le processus qu'elle a découvert pour appeler l'intelligence endormie de l'enfant à la discrimination du mot le plus juste à communiquer le moindre perçu sensoriel qu'il retrouve grâce à la présence en tandem, pourrait-on dire, de l'éducatrice qui le révèle à lui-même à travers la constatation d'un son, d'une odeur, d'une couleur, d'un toucher, d'un objet dont elle a observé qu'il l'a remarqué et qui l'a intéressé. On n'y sent jamais l'exercice d'un pouvoir de maître sur l'esclave ou l'élève, soumis à un gavage programmé de savoir pour la seule gratification du maître dont l'élève se doit d'être l'objet.*

*Il s'agit peut-être d'une complicité, entre Madame Muel et l'enfant qu'elle rééduque. Mais pourquoi pas ? Cette complicité n'est-elle pas celle de la mère et du petit bébé, au jour le jour de leur relation quotidienne, et qui permet aux enfants qui se développent normalement d'arriver au langage mimique, moteur et verbal ? Cette complicité pour Madame Muel a le mot juste comme but. Ce mot recouvre une perception autonome, découverte par l'enfant lui-*

---

<sup>58</sup> Françoise DOLTO et Antoinette MUEL, *L'éveil de l'esprit*, Ed. Aubier, 1988.

*même. Partant de cette perception, il est invité à la nommer après que l'adulte avec lui a reconnu qu'il l'a remarquée. Elle l'incite à la découverte de nouvelles perceptions, et l'enfant, dans la joie de la communication à un autre, s'autorise à explorer toutes ses perceptions les unes après les autres et restructure ainsi l'espace à l'aide d'objets qui sont extérieurs à l'éducatrice et à lui. Cet espace, son corps réapprivoisé au contact d'expériences parlées, donc symboliquement maîtrisées, l'enfant le découvre comme un nouvel ami.<sup>59</sup> »*

Cette démarche de rééducation, de faire naître au monde, d'accompagnement de l'enfant dans sa propre naissance au monde, se réalise dans un processus de communication empreint de bienveillance. C'est un choix de l'adulte de mettre une pause sur les sollicitations immédiates de son moi pour se rendre disponible au monde perçu de l'autre. Ce mouvement de l'être, bien identifié dans ce plan d'intervention, peut nous inspirer dans nos relations interpersonnelles quotidiennes.

Est-il besoin d'en ajouter pour réaffirmer l'importance de l'autre pour assurer sa propre survie biologique, sa propre identité individuelle et sa propre existence humaine ?

#### 4. Boris Cyrulnik

À l'instar de William Glasser qui identifie le besoin fondamental de l'appartenance comme la porte d'entrée à la réalisation de tous nos besoins fondamentaux, Boris Cyrulnik affirme que le « *récit de soi* » sur le chemin de la résilience ne peut se révéler que dans une dynamique relationnelle où l'autre accueille ma parole.

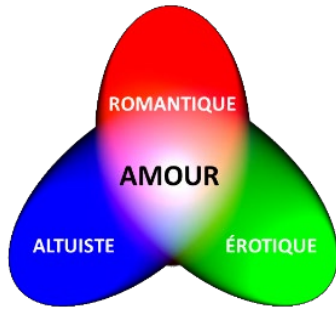
*« Ainsi, Boris Cyrulnik écrit à la première personne un ouvrage sur la résilience. Les Je du narrateur autorisent des espaces de lecture différents pour lecteur. En relatant les étapes de son parcours, l'auteur insiste sur l'importance de la fictionnalisation des processus mémoriels. Se souvenir, c'est reconstruire, inventer déjà un récit qui permet d'affronter la réalité sans se disloquer : "La vérité narrative n'est pas la mémoire historique", écrit-il (p. 154). Cette vérité narrative se structure autour du feuilletage polysémique des données perceptives pour chaque individu. Le récit de soi est toujours une fiction, un roman mémoriel et non un procès-verbal comme on le souhaiterait parfois. Il se construit à partir de fragments sans cesse recomposés selon les besoins internes du sujet et de ceux de l'environnement. Cette prééminence du récit de soi entremêlé aux "récits d'alentour" est en effet essentielle pour comprendre la résilience qui ne peut s'instaurer qu'avec les autres. <sup>60</sup> »*

---

<sup>59</sup> Idem. Françoise DOLTO et Antoinette MUEL.

<sup>60</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/07/boris-cyrulnik-sauve-toi-la-vie-tappelle.pdf>

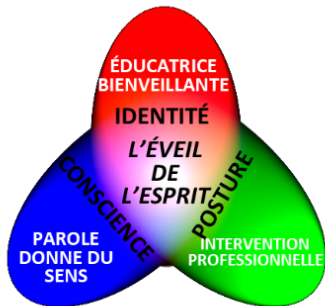
## Conclusion



Glasser nous parle d'un système homéostatique de survie individuelle en circuit fermé par la recherche de son album d'images idéales – la satisfaction de ses désirs – ayant le besoin fondamental de l'appartenance comme ouverture relationnelle intrinsèque. Puis, que le chemin de la responsabilisation de son propre bonheur passe par le compromis avec la réalité des désirs des autres. Dolto et Cyrulnik relancent en constatant que la qualité de l'accueil de l'autre, dépassant les frontières du moi, nous introduit dans un univers humain salubre. J'ai parlé d'un des principes d'un écosystème humaniste : la bienveillance. Finalement, Scott Peck nous place devant le choix de développer un amour de l'autre comme un mandat personnel, comme

un engagement de l'amour altruiste au-delà de l'amour érotique ou romantique.

Vous comprenez pourquoi je me suis attardé à l'approche curative de Dolto et Muel dans leur livre *L'éveil de l'esprit*. Cette démarche met en scène une adulte bienveillante (savoir-être) dans une posture responsable (savoir-faire) nourrie d'une parole interprétative professionnelle du réel (savoir) pour accompagner l'enfant.



J'attendais ce moment pour nommer plus spécifiquement le centre du devenir humain : Amour. Un Amour selon la définition de Scott Peck : « *L'amour est donc une forme de travail ou bien une forme de courage.*<sup>61</sup> » C'est un choix. Je propose que l'Amour soit réellement la pierre angulaire de l'humanisme.

Le défi n'est pas de se mettre d'accord sur ma proposition, car s'il me semble que la majorité s'y sentira à l'aise. Plutôt, de s'entendre sur une définition de l'Amour qui peut se décliner comme l'amour de soi, l'amitié, l'amour en couple, l'amour pour ses compatriotes et l'amour universel.

Scott Peck a le mérite de soumettre une définition qui me semble rassembleuse, du moins, cohérente avec mon modèle. Il identifie l'amour/érotique et amour/romantique dans leurs rôles certes complémentaires à l'amour, mais qui nous oriente vers une piste d'une volonté assumée d'aider les autres et de dépasser les limites de la satisfaction immédiate du moi : l'amour/responsable. Un engagement fondé sur un ensemble de valeurs solidaires avec la condition humaine et, réellement, avec son prochain. Amour : conscience/soi/humble ; identité/autres/bienveillant ; posture/nature/responsable. Voici ce qui complète mon modèle triunique de la compétence *devenir humain*.



<sup>61</sup> Scott PECK, *Le chemin le moins fréquenté*, Ed. J'ai lu, 1990, p. 90.



## AUTRES PERSPECTIVES DE LA RÉALITÉ

L'autre défi, maintenant, est de faire coexister différentes perceptions de la réalité selon le même modèle pour enrichir un possible consensus. Notez que je fais un petit pas en arrière dans la prochaine illustration expansive. En effet, je n'illustrerai pas le cœur au centre de la compétence. J'y reviendrai plus loin... Le but de la prochaine illustration est de saisir les multiples déclinaisons et d'être emportés par des idées/couleurs qui nous dévoilent une toile plus vaste.

Baltes et Baltes

Toujours dans l'objectif de saisir une perspective plus large et de démontrer la pertinence d'une démarche cognitive de saisir la réalité en référence avec mon modèle, je poursuis. La méthode Lifespan (Baltes et Baltes) se situe dans une recherche d'une posture/savoir-faire du devenir humain. La grille d'interprétation de l'optimisation est quantitative. Ma première idée était d'insérer le modèle de Lifespan pour saisir une autre approche en couleurs de la psychologie, soit la psychologie développementale. Vous comprenez que ma démarche est analogue à la Théorie du choix de Glasser ou à la psychologie du choix de Seligman. Par conséquent, pour alléger la lecture, je cite seulement un extrait parlant du modèle « *Selective Optimization with Compensation* » (SOC) proposé par Baltes et Baltes (1990) avec la référence pour faciliter son survol... tout en incluant son schéma triunique correspondant dans la prochaine illustration (**sélection**, **compensation**, **optimisation**). Il en sera de même pour mon schéma triunique portant sur l'humanisme chrétien développé seulement dans la deuxième partie de cet essai.

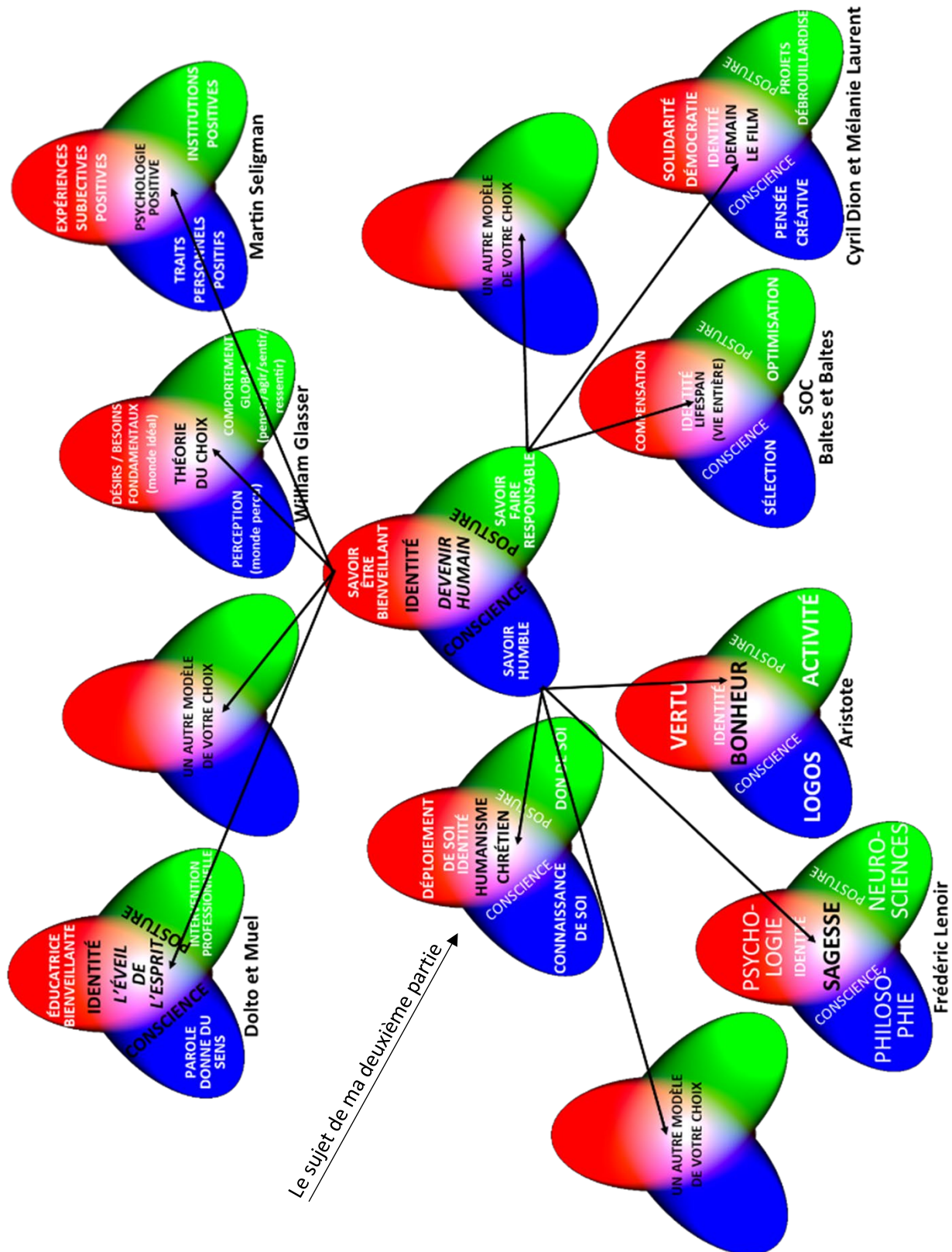
*« Un développement "réussi" (et par extension un vieillissement réussi) peut être défini comme la résultante d'un compromis dynamique, optimal, qui maximise les gains et minimise les pertes qui surviennent tout au long de la vie. Ce compromis entre les gains et les pertes est au coeur du modèle "Selective Optimization with Compensation" (SOC) proposé par Baltes et Baltes (1990).<sup>62</sup> »*

Vous remarquez qu'il y a de la place pour d'autres prises sur la réalité. Je suis conscient de prendre des raccourcis dans la prochaine illustration. À vous de voir si cette vue d'ensemble a du sens pour vous...

---

<sup>62</sup> [https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie-developpementale-du-lifespan-gs\\_123\\_0085.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie-developpementale-du-lifespan-gs_123_0085.pdf)

Un peu comme un exercice d'intégration, je vous propose le défi de construire votre propre schéma triunique à partir d'un de vos champs de compétences, soit au niveau du savoir, du savoir-être ou du savoir-faire.



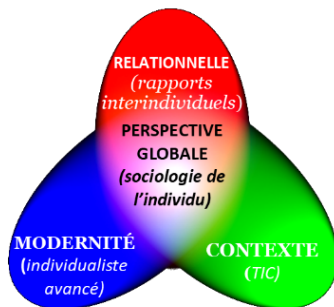
Je lis que d'autres approches du processus d'individualisation (le domaine identité de la compétence devenir humain) se penchent sur le développement psychosocial de la personne (Érikson). Auparavant, plusieurs ont ouvert le chemin avec la psychanalyse. En incorporant ces différentes perspectives dans mon modèle, on ouvre la possibilité de tisser des liens communs du devenir humain pour une compréhension plus globale.

Danilo Martucelli

Dans le même sens, mais selon une perspective sociologique, Danilo Martucelli (2008) propose d'inclure la perspective psychologique. Ce constat étant éclairé par une réflexion philosophique sur la modernité dans un dossier du portail *OpenEdition* consacré aux sciences humaines. (Vous me voyez venir 😊 : sociologie, psychologie, philosophie)

*« L'injonction actuelle à l'autonomie individuelle et à la construction de soi est très présente aujourd'hui dans notre société de façon générale et dans le champ de l'orientation et du conseil en particulier. Selon Ehrenberg (1998) qui rejoint en cela un certain nombre de philosophes et de sociologues dans l'analyse de notre modernité, le séisme de l'émancipation a bouleversé collectivement l'intimité même de chacun et la modernité démocratique – c'est sa grandeur – a progressivement fait de nous des hommes sans guide en nous plaçant peu à peu*

*dans la situation d'avoir à juger par nous-mêmes et à construire nos propres repères : nous sommes devenus des individus au sens où aucune tradition, aucune obligation ne nous indique du dehors qui nous devons être et comment nous devons nous conduire. Les parcours personnels, tout en restant sous l'emprise de processus globaux, ont une autonomie croissante et ce qui était octroyé hier par les institutions et les appartenances sociales est censé être produit aujourd'hui par la réflexion des individus sur eux-mêmes. <sup>63</sup> »*



Risque évident, selon mon schéma précédant, du trou noir du réductivisme, l'individu risquant de se faire avaler par le trou noir de sa propre identité réduite à lui-même...

Cette analyse introduit bien une vision triunique, appliquée ici à la sociologie, qui rejoint ma proposition.

*« À cet égard, les données recueillies par Danilo Martucelli montrent que les rapports interindividuels se concentrent de plus en plus sur l'usage grandissant des technologies de l'information et de la communication, qui constituent aussi à leur façon une matrice de narration. En effet, si Internet élargit sans cesse le périmètre du monde, "il permet aussi son rétrécissement, en se fabriquant un monde à soi, qui tourne autour de soi, n'a de référence qu'à soi-même" (p. 522). D'ailleurs, c'est de plus en plus à travers la visibilité sur le net que se lit l'étendue de l'existence d'un individu.*

*Au gré d'une réflexion méticuleuse et englobante sur le lien social à l'âge de l'individualisme avancé, ce dense essai fera alors le plaisir du lecteur qui souhaiterait être sensibilisé aux enjeux sociopolitiques de la modernité. L'intérêt épistémologique d'une sociologie de l'individu y est défendu de manière limpide et convaincante : si l'on suit Danilo Martucelli, s'intéresser à l'individualité de l'acteur ne revient pas à se détourner du regard sociologique, mais bien au*

<sup>63</sup> <https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/les-perspectives-constructivistes-et-constructionnistes-de-lidentite-1ere-partie.pdf> (Article de Justine Brisson sur le livre *La condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, de Danilo Martucelli.)

contraire à poser des jalons pour un programme théorique à partir d'un mode de réflexion à la fois relationnel et contextuel.<sup>64</sup> »

## Résumé

Vous avez remarqué que ce chapitre sur le **savoir-faire responsable** se colle naturellement à l'expérience, au vécu, à des pistes concrètes sur le chemin du devenir humain. Les premiers : Martin Seligman (*Psychologie positive*), William Glasser (*Théorie du choix*) dans une perspective psychologique de responsabilisation de ses comportements et Frédéric Lenoir que j'identifie comme un philosophe de la psychologie positive appliquée. Ensuite, Aristote avec son « logos écologique », les promoteurs de l'INA (intervention en contexte de nature et d'aventure) et Cyril Dion (*Demain, le film*) nous guident résolument sur des projets de transformation personnelle et sociale intégrant l'écologie intégrale — agriculture, énergie, économie, démocratie. Puis, Scott Peck (*Le chemin le moins fréquenté*) fait atterrir la psychanalyse sur le plancher des vaches avec quatre techniques des défis de la vie : retarder la satisfaction, accepter la responsabilité, se consacrer à la vérité et trouver l'équilibre, Muel/Dolto (*L'Éveil de l'esprit*) dans leur approche thérapeutique fondée sur l'exercice des perceptions sensorielles de l'enfant en souffrance d'attachement et Boris Cyrulnik (*Sauve-toi, la vie t'appelle*) dans la résilience liée à une dynamique relationnelle, préparent le terrain à la rencontre de l'autre avec la section sur l'amour qui, à son tour, dénonce l'injonction à l'autonomie individuelle avec Danilo Martucelli (*L'avenir d'une inquiétude*).

## Mon modèle interprétatif

Le dénominateur commun, comme modèle interprétatif que je propose, nous incite à élargir nos champs de compétences pour inclure d'autres perspectives. Évidemment, nous ne pouvons pas devenir spécialistes dans tous les domaines. Cependant, une simple initiation pour saisir le domaine de recherche, la démarche et les résultats, facilite l'intégration d'autres champs d'expertise à nos propres connaissances. À vrai dire, j'expérimente cette approche moi-même en écrivant cet essai. Comme mentionné un peu avant, voulant vérifier d'autres regards d'optimisation du devenir humain, mes recherches m'ont conduit au terme *développement réussi* selon *Lifespan* (vie entière). Évidemment, je ne suis pas devenu spécialiste avec le condensé de vingt-cinq pages de la revue *Gérontologie et société*<sup>65</sup>. Cependant, dès ma mise en bouche, j'ai observé le lien entre l'évaluation subjective de l'individu dans la satisfaction de sa démarche et William Glasser lorsqu'il identifie sa *station de comparaison* entre ce que nous désirions et notre perception de l'atteinte de ce désir (satisfaction). Bref, une avancée significative dans ma démarche grâce à mon modèle qui me relance vers des liens prometteurs.

Peut-être suis-je en train de répondre à un questionnement né d'une déception lorsque j'étais étudiant à l'université ? Je terminais une majeure en théologie et je commençais une mineure en pédagogie. Au Québec, dans les années 1980, le cursus pour devenir enseignant au niveau du secondaire (12-17 ans) comportait une majeure dans la discipline choisie – français, mathématique, histoire, etc. – puis une mineure en pédagogie. Donc, je suivais mes cours de pédagogie avec des étudiants des différentes disciplines. Lors d'un cours, nous avions à préparer et à présenter à la classe quinze minutes d'un thème relié à notre discipline. Personnellement, je m'investissais pour alimenter les différentes présentations en posant des questions et en étant vraiment intéressé par mes pairs. Mon tour venu, bien que je me sois servi autant de stratégies d'intervention et d'animation que mes collègues, je me suis buté à quasiment un mur d'indifférence. En privé, un camarade me mentionna que ma préparation était bien

<sup>64</sup> Idem. Article de Justine Brisson sur le livre *La condition sociale moderne*.

<sup>65</sup> [https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie-developpementale-du-lifespan-gs\\_123\\_0085.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie-developpementale-du-lifespan-gs_123_0085.pdf)



structurée, mais que la « religion » indifférait un esprit cartésien comme lui. Comme éducateur, je mesurais la faiblesse de mon influence. En effet, cette personne n'avait même pas compris que ma présentation portait justement sur la différence entre religion, spiritualité et textes bibliques ! Alors, au lieu de conclure négativement que la majorité d'entre eux perpétuait un système se développant en silos ou que j'étais nul comme pédagogue, je me suis mis à réfléchir sur un dénominateur commun qui rallierait positivement nos différentes disciplines. Puis, comme énoncé plus avant dans ma démarche avec l'épisode de l'arc-en-ciel, j'ai eu l'intuition que la lumière blanche se révélant dans toutes ses facettes colorées proposait une piste intéressante.

Une autre découverte récente de ma part pendant la rédaction de cet essai... un philosophe chrétien humaniste — Pic de la Mirandole (1463 - 1494) — avait l'ambition de réunir les différents courants de pensée de son époque (15<sup>e</sup> siècle) en une seule vérité.

*« Jeune homme surdoué, il entre à l'académie de Bologne à 14 ans et devient deux ans plus tard un spécialiste confirmé du droit. Exalté par la découverte des textes de l'Antiquité, diffusés par des lettrés grecs qui ont fui les Turcs, il décide de s'instruire dans tous les domaines de la connaissance en allant d'université en université, de Rome à Paris. (...) Dans l'entourage de ce dernier, il se lie d'amitié avec le philosophe Marsile Ficin et tente avec lui de concilier la philosophie de Platon et la théologie chrétienne. La Grèce ne lui suffisant pas, il se jette aussi dans l'étude des textes hébraïques ainsi qu'arabes et chaldéens. (...) La curiosité universelle et les connaissances encyclopédiques de Pic de la Mirandole sont devenues proverbiales. Il arrive encore qu'une personne érudite se fasse appeler avec une pointe d'ironie : "Pic de la Mirandole".<sup>66</sup> »*

Vous auriez entendu parler de lui s'il avait réussi son entreprise ! Devant un tel parcours intellectuel, je me sens démuni bien que je partage sa motivation d'unifier nos connaissances actuelles. À vrai dire, je me sens tout de même à l'aise, car je propose seulement un modèle commun de perception du monde et non pas une vérité unificatrice. Ma seule ambition est d'établir un consensus d'un modèle perceptuel de la réalité. Par la suite, évidemment, chacun élaborera sa propre conception du monde.

### Ma démarche

Cependant, je suis transparent, en conclusion de cet essai, j'élaborerai la théologie de la Trinité chrétienne qui se distingue dans l'écho de notre ADN spirituel, qui se lit dans l'alphabet du silence de l'infini et qui se révèle dans l'empreinte de notre âme fusionnelle.

Je m'identifie à Éric-Emmanuel Schmitt dans son livre *Le défi de Jérusalem*<sup>67</sup> :

*« Et vous, qui dites-vous que je suis ? » demandait Jésus.  
Un prophète, concédais-je lorsque j'avais vingt ans.  
Concernant Jésus, j'avais quitté les thèses mythistes qui avaient façonné mon enfance. En humaniste, je m'intéressais aux religions. Je ne doutais plus de l'existence historique de Jésus et je le considérais comme un des piliers de la pensée monothéiste.  
Du fond de mon athéisme, je le jugeais avec l'œil du juif ou du musulman, je décelais en lui un prophète puissant, inspirant, éclairant, sûrement pas le Messie, encore moins le Fils de Dieu.  
(...)  
« Et vous, qui dites-vous que je suis ? »  
Le Fils de Dieu, en viens-je à murmurer aujourd'hui.*

<sup>66</sup> [https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie-developpementale-du-lifespan-gs\\_123\\_0085.pdf](https://cyberauteur.com/wp-content/uploads/2024/05/psychologie-developpementale-du-lifespan-gs_123_0085.pdf)

<sup>67</sup> Schmitt, Éric-Emmanuel, *Le défi de Jérusalem*, Albin Michel, 2023.



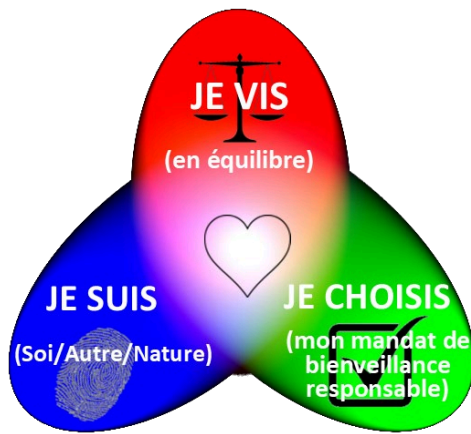
Je recommande de visionner la vidéo de son entrevue au média électronique *Les Lueurs*<sup>68</sup>.

Avant de replonger dans un discours humaniste rassembleur dans ma deuxième partie, je voulais préciser sans ambiguïté ma foi chrétienne pour identifier mes propres biais personnels. Comme déjà mentionné, oui, ma première ambition est d'établir un consensus d'un modèle perceptuel de la réalité. Cependant, mon souhait profond est simplement de vous témoigner d'un processus de conversion chrétienne contemporain pour bonifier votre propre perception du réel.

Pour l'instant, je pense que vous serez tout de même à l'aise avec la prochaine illustration de mon modèle du devenir humain ? Je suis (soi/autre/nature), je vis (en équilibre), je choisis (mon mandat de bienveillance responsable).

---

<sup>68</sup> <https://youtu.be/PLgG528BdFQ?si=1eMVI29fUXaopoWf>



Je propose quelques questions d'intégration.

### JE SUIS



Quelles sont mes perceptions de moi-même ? Comment s'est construit mon identité ? Quels traits héréditaires perçois-je comme formateurs du développement de ma personnalité ? Quelle importance a joué mon éducation, mes amis, ma culture dans la formation de mon identité ? Et les enjeux environnementaux contemporains ? (Et autres introspections portant sur la connaissance de soi.)

### JE VIS



Est-ce que je me sens en équilibre entre ce que je désire dans mon monde idéal et ce que je vis réellement aujourd'hui ? Nous vivons tous une distance entre ces deux pôles de notre réalité (désirs/mon idéal). Quelle distance perçois-je entre ces deux pôles ? Est-ce une distance confortable ou difficilement atteignable pour moi ? Quels moyens est-ce que je me donne pour me rapprocher de cet équilibre ? (Et autres introspections portant sur le déploiement de soi.)

### JE CHOISIS



Nous savons que l'identité humaine se construit, évidemment, à partir d'un substrat acquis. Nous savons que notre personnalité est perméable à de multiples influences relationnelles. Aussi, nous savons que notre identité, à l'image de notre cerveau (plasticité cérébrale) est en constant développement.

Comment est-ce que je me situe face à l'affirmation que nous sommes équipés normalement pour faire des choix qui vont nous responsabiliser dans l'atteinte de la réalisation de nos désirs, dans la contribution du vivre-ensemble et dans les défis de notre époque ? Finalement, comment est-ce que je reçois cette affirmation que le mandat d'une bienveillance responsable envers soi/autres/nature est en synergie dans un modèle du devenir humain ? (Et autres introspections portant sur l'engagement de soi.)

Remarquez que JE SUIS, JE VIS et JE CHOISIS se prolongent dans trois autres sous-systèmes. Il faut avoir en tête que chaque partie se superpose et se synchronise... en couleurs. Ainsi, VIVRE EN ÉQUILIBRE est aussi au centre de l'IDENTITÉ et, évidemment, du DEVENIR HUMAIN. Dans cette synergie : je choisis mon mandat de bienveillance responsable dans la réalisation de l'équilibre de ma vie dans le développement de mon identité connecté sur la perception de soi, en relation avec les autres et situé dynamiquement dans mon environnement. Cela complète l'identification la compétence : *Devenir humain par une meilleure perception du réel (conscience humaine), en harmonisation avec soi-même et ses contemporains (identité humaine) et dans une perspective de l'écologie intégrale (posture humaine).*

## DEVENIR HUMAIN

