

**Association Française de diffusion du Développement
Mental Sémantique (AFDMS)**

**Dossier présenté par l'Académie Sémantique et
Fonctions Mentales (ASFM)**

Avec la collaboration de l'Association DMS Bénin

TRAITEMENT DE L'ANGOISSE DES ENSEIGNANTS FACE AUX APPRENANTS

PLAN DU DOSSIER

1. Présentation

- 1. 1. Les intervenants
- 1. 2. Le contexte : L'ENS de Porto-Novo au Bénin
- 1. 3. Circonstances de l'implantation du DMS au Bénin et développement de l'étude

2. Témoignages des problèmes des angoissés

3. Description de la méthode suivie et des outils utilisés

- 3. 1. Préambule
- 3. 2. La méthode DMS
- 3. 3. Les outils utilisés
 - 3. 3. 1. Le cours de l'ASFM
 - 3. 3. 2. Les protocoles de soins

4. Les six protocoles de soin

5. Témoignages des sujets angoissés après l'accomplissement de la méthode

6. Analyse des résultats obtenus

7. Conclusion

8. Annexe 1 : Nos neuf fonctions mentales

9. Annexe 2 : Programme de formation des élèves des écoles au Développement Mental Sémantique

Contact AFDMS :

Adresse mail : contact.afdms@gmail.com

Site : <https://www.developpement-mental-semantique.com/>

1. Présentation

1. 1. Les intervenants

Au Bénin :

Thibaut Ahogninou Gbaguidi : Professeur stagiaire de philosophie. Président de DMS Benin.

Kpossi Hémeros Camus : Elève professeur de 4^{ème} année de philosophie de l'ENS de Porto-Novo. Vice-Président de DMS Benin.

En France :

Jean-Louis Tripon : Ingénieur INSA Strasbourg, chercheur théoricien mentaliste, créateur de la méthode DMS, Président de l'AFDMS.

Antoine Valabregue : Professeur agrégé de mathématiques honoraire, ex formateur d'enseignants, Master de PNL formé par Franck Stass élève de Milton Erickson, Secrétaire de l'AFDMS.

1. 2. Le contexte : L'ENS de Porto-Novo au Bénin

L'Ecole Normale Supérieure de Porto-Novo, créée en 1978, est une école de formation professionnelle d'enseignants. Fermée à une époque, elle fut rouverte depuis 2010 et forme dans de nombreuses filières, notamment les filières littéraires comme : l'histoire-géographie, l'anglais, la philosophie, les lettres modernes, l'allemand et l'espagnol. Elle forme pour deux diplômes professionnels : le Bapes (Brevet d'aptitude au Professorat de l'Enseignement Secondaire) et le Capes (Certificat d'Aptitude au Professorat de l'Enseignement Supérieur). On y entre par un concours national, mais depuis peu, la formation à titre payante a été également ouverte.

1. 3. Circonstances de l'implantation du DMS au Bénin et développement de l'étude

Au début de l'année 2018 un groupe d'étudiants de L'ENS de Porto-Novo, mené par Thibaut Ahogninou Gbaguidi a demandé à l'ASFMS de lui fournir une formation complète à la méthode du Développement Mental Sémantique DMS. Le cours par correspondance d'une durée annuelle leur fut envoyé, un premier cercle de six étudiants fut constitué, et un contrôle hebdomadaire des connaissances par internet fut instauré. Devant le succès de la méthode d'autres cercles d'étudiants furent créés à partir du mois de Juillet 2018. Ces cercles d'étude ne cessent de se développer au Bénin, et sont au nombre de sept à fin décembre 2018.

Dès le mois d'août 2018 un premier étudiant a déclaré son angoisse d'enseigner au responsable de son groupe et a demandé de l'aide pour la

surmonter. Une enquête fut ouverte, révélant que ce problème était récurrent chez les élèves de l'ENS. Neuf autres personnes se sont déclarées à leur tour angoissées face à des apprenants. Les contacts que nous disposons en France nous ont confirmé que ce problème était également récurrent en France et qu'aucun enseignement particulier n'était dispensé dans les ENS Français pour y remédier, laissant les jeunes professeurs seuls face à ce qui est pour nous un mauvais fonctionnement de nos fonctions mentales.

La méthode DMS proposant à la fois des techniques de développement personnel, des connaissances des structures et du fonctionnement du mental humain, et des thérapies, un suivi de ces étudiants angoissés fut immédiatement organisé par nos responsables au Bénin pour résoudre ce problème spécifique aux jeunes professeurs. Cette étude porte sur les dix premiers cas déclarés, d'autres se sont manifesté depuis qui font également l'objet d'une assistance, grâce aux protocoles de soins mis au point et à des séances de coaching.

2. Témoignages des problèmes des angoissés

DMS BENIN – Déclarations écrites des angoissés

N° 1, 18 ans, sexe féminin, première année Philosophie

J'éprouve les problèmes mentaux ci-après : la honte, l'angoisse, la peur, la colère, l'émotion.

Naturellement, je suis une fille qui éprouve la honte dans certaines situations. J'ai honte souvent de Parler en public, et quand l'occasion se présente à moi, je tremble, ma voix pleur et mon cœur bat en furie. Je suis dans l'angoisse et n'arrive pas à me maîtriser.

Quand je suis en colère, je n'arrive pas à m'exprimer verbalement, je tremble toujours ou ma voix se casse.

Calme, je n'arrive pas à me maîtriser, je deviens bouleversée et n'espère qu'en une force suprême pour me libérer de cette peur et crainte.

Quand je suis émue, ou quand l'émotion prend le devant, soit je coule les larmes de joie, soit j'ai du mal à parler jusqu'à ce que ce sentiment me quitte.

N°2, 19 ans, sexe masculin, seconde D CEG Zian, commune d'Ifangni

Je rencontre des difficultés dans les circonstances suivantes :

1- le stress

C'est quand je connais un échec que je me mettais souvent en stress

2- la peur

Face aux obstacles ou bien quand je me retrouve devant une grande personnalité.

3- La honte

Des collègues et c'est souvent quand je veux demander un service ou présenter mon projet.

4- La colère

Je ne me maîtrise pas.

5- Mes rêves sont seulement dans ma tête mais ne sont jamais réalisés.

N°3, 21 ans, sexe féminin, troisième année Lettres modernes

Problème d'ordres mentaux et leurs manifestations :

1- La peur: j'ai peur de me retrouver parmi les gens que je n'ai pas l'habitude de fréquenter. Je n'arrive pas à parler en public. Même en classe lorsque je dois le faire, je sens une certaine chaleur m'envahir et je suffoque presque, je perds les mots. Pendant les exposés en classe, je n'arrive pas à regarder mon auditoire. Et ma voix, devient presque inexistante de sorte qu'à chaque fois que je dois parler, on me demande de hausser la voix. A cause de cette peur de parler en public, je n'arrive pas à participer à divers activités. J'ai par exemple envie de faire du SLAM, du théâtre, de participer aux concours de lecture mais j'ai peur de me retrouver devant une foule, j'ai peur de perdre les mots, et je m'imagine tout un tas de scénarios négatifs pour me convaincre de mon incapacité à parler en public. Je veux vraiment surpasser ça.

2- L'angoisse : Quand je vois certaines personnes de mon entourage, je panique intérieurement. Je me demande ce que ces gens pensent de moi. Le plus souvent, cela m'arrive avec des personnes avec lesquelles j'ai eu un différend quelconque.

3- La pression des autres : J'aime beaucoup m'attacher aux commentaires des autres sur les actes que je pose. Lorsque personne ne me dit rien, je leur demande forcément de trouver quoi me dire. J'aime qu'on me fasse des reproches, cela me permet de me remettre en cause.

4- La colère : je suis du genre nerveuse. Je m'énerve très vite. Parfois pour rien et je garde rancune assez longtemps. Mais parfois pour rien, je peux bien excuser la personne mais je n'arrive pas à oublier. Il suffit que je voie la personne, et tout me revient. Parfois, même la douleur que j'ai ressentie auparavant, je crois la ressentir encore et encore. Je hais des gens parce-que j'estime qu'ils m'ont fait suffisamment mal et leur pardonner serait leur donner une occasion de toujours me faire mal.

5- L'attachement: je m'attache très vite aux personnes que j'affectionne particulièrement. Mais le mal est que je n'arrive pas à laisser tomber, à oublier une personne à laquelle je m'attache. Récemment par exemple, j'avais un petit ami que j'aimais particulièrement bien. Mais lorsque les choses ont dégénéré entre nous, j'ai presque été dépressive, je ne pouvais rien faire sans penser à lui, m'imaginer avec lui au point je me suis demandé s'il était vraiment nécessaire de vivre s'il ne faisait plus partie de mon quotidien. Mais curieusement, lui de son côté, continuait sa vie, il a fait comme si je n'avais jamais existé pour lui. Et il m'a fallu l'aide et le soutien de mes parents et amis

afin de pouvoir redonner une direction à ma vie. C'est pendant cette période que j'ai connu le cercle des mentalistes qui m'a beaucoup soutenu.

N°4, 20 ans, sexe masculin, troisième année Géographie

- La peur de mal faire, de faire mal à ma petite amie,
- la peur d'enclencher une discussion sérieuse avec un inconnu,
- la peur de faire des erreurs en public,
- la peur de ne pas réussir à concrétiser mes rêves,
- la peur de parler pour être mal compris,
- j'ai souvent du mal à me comprendre et à cerner parfaitement mes pensées,
- j'ai une très haute estime de moi-même. Ce qui fait que j'ignore mes proches, et je ne pense ainsi qu'à ma seule personne. Est ce mauvais ?
- je ne supporte pas les critiques, surtout venant des personnes que j'aime, par rapport à un acte posé, ou un dire. Pour la plupart du temps, je sais que je ne suis pas compris par les autres,
- j'hésite souvent à prendre une décision, à parler de peur de déclencher une dispute dans la vie amoureuse,
- très souvent, mon environnement influence ma prise de décision. Face à ma petite amie, j'aime pas mal faire dans le souci de ne pas être grondé,
- l'envie de toujours faire plus que l'autre ainsi d'être le dominant et non le dominé m'anime.

N°5, 22 ans, sexe masculin, première année Philosophie

Quelques problèmes d'ordre mentaux. Il s'agit de :

- La peur: cette peur s'élève en moi lorsque je veux prendre la parole en classe ou devant mes amis. Plus précisément apporter une réponse à une question en classe devant le public. Cette peur se manifeste en moi aussi d'une façon inattendue. J'ai peur aussi lorsqu'il s'agit de prouver mes compétences dans un groupe d'individus. Et surtout lorsque mon tour approche pour prendre la parole. Cette peur me trouble et je n'arrive pas à exposer ce que je voulais exposer.

- Le doute: le doute m'anime lorsque je suis particulièrement sûr d'une chose et l'on m'apporte une autre pour me démentir. C'est la raison pour laquelle, je ne change d'opinion, qu'après plusieurs démonstrations.
- L'émotion : je suis souvent emporté par l'émotion surtout de tristesse d'autrui.
- Mon Joker 9 : il souffre d'insuffisance. Car si je m'attache à quelque chose, et cette chose tarde à venir, je commence par douter.
- Ma pathologie 3 : je n'oublie pas très souvent des événements négatifs qui se produisent dans ma vie. Ces événements, finissent par être le fondement de mes actions.
- La concentration 6 : je n'arrive pas à me concentrer totalement et parfaitement lorsque c'est urgent de le faire. Par exemple, je peux me concentrer sur un objet, mais les idées me viennent pendant que d'autres parlent ou que ma réflexion va sur autre chose.

N°6, 22 ans, sexe masculin, première année Philosophie

- La peur : généralement, j'ai souvent peur de parler quand je suis avec plusieurs personnes car je suis très timide. Aussi, je me dis que mes interlocuteurs vont se moquer de moi quand je vais raconter des âneries. Or, je n'aime pas l'humiliation donc, je suis obligé de me retenir,
- l'angoisse : En échangeant entre mes collègues, si quelqu'un m'injurie, je n'arrive pas à me retenir. Car cela m'énerve très vite. Et je clos la discussion.
- le stress : ma timidité fait de moi un homme peureux. Car je n'arrive pas à regarder le public en parlant. Or si la peur est grande c'est-à-dire si elle me dépasse, je commence par trembler malgré mes efforts que je fournis en prenant mon courage à deux mains. Je n'arrive pas à me maîtriser. Ainsi, il m'est impossible de participer aux débats en classe,
- la timidité : la timidité s'exprime chez moi par la peur que j'éprouve envers l'autre. Je préfère rester dans mon enclos pour ne pas me faire ridiculiser.

N°7, 24 ans, sexe masculin, deuxième année Philosophie

J'éprouve des difficultés que je n'arrive pas à expliquer. Je m'énerve très vite pour des propos banals et je réfléchis sur tout ce qu'on me dit que ça soit blague ou non, ce qui fait que mon attention est limitée. J'avais subi deux interventions d'hernie inguinale, il y a cinq ans, mais actuellement je ressens des douleurs identiques à celles que j'avais ressenties il y a cinq ans. Après

plusieurs consultations, le docteur dit que c'est une douleur qui s'observe par moments, mais du fait que c'est répétitif, cela revient à dire que je l'ai mise dans la tête donc qu'elle est psychologique. Cela m'attriste et m'énerve

N°8, 24 ans, sexe masculin, troisième année Droit privé

J'avais beaucoup de problème à comprendre et à me faire comprendre des autres. Entre temps, même si je ne suis pas d'un naturel très angoissé pour parler en public, je stressais, je m'énervais très vite face à cette situation, et je parlais mal aux gens.

N°9, 26 ans, sexe masculin, troisième année Gestion au FASEG

J'ai un mal dont je n'arrive pas à surmonter malgré mon niveau universitaire. Quel est ce mal ? La prise de parole devant le public. En effet lorsque je prends la parole en public, je deviens très faible, ma voix n'a plus d'autorité, la peur s'installe et je ne suis plus cohérent dans mes propos. Je ne développe pas bien mon sujet. Je ne convaincs pas mon auditoire. Voilà un peu mon mal.

N°10, 23 ans, sexe féminin, troisième année Lettres modernes

Je souffre d'une maladie. C'est la colère. J'ai essayé de finir avec ça, mais c'est compliqué. Je me sens aussi très seule. Les gens me trouvent méchante. J'ai un objectif cher à moi, mais je n'arrive pas à le réaliser.

3. Description de la méthode suivie et des outils utilisés

3. 1. Préambule

Si vous avez des battements de cœur, des palpitations, des nausées, à chaque fois que vous êtes en position d'enseigner, vous êtes soit fortement anxieux soit angoissé. L'anxiété s'accompagne d'émotions et l'angoisse est davantage un sentiment diffus. Dans ce cas, vous avez rencontré pendant la prime enfance des échecs à répondre à des situations plus ou moins dérangeantes qui furent plus ou moins oubliées. Il en résulte l'impression de ne rien pouvoir contrôler et d'être mal à l'aise. Des formes plus subtiles se manifestent par une absence d'émotions positives, des tristesses inexplicables, des intolérances établies, une difficulté à être enthousiaste, qui sont des signes d'anxiété sourde. Ou bien des ruminations avant l'épreuve, alors que tout est normal, de l'intérêt pour des questions mineures et moins pour les questions essentielles, la conservation des soucis en privé, qui sont des signes d'angoisse.

Pour réduire ces troubles, il faut oser regarder dans le passé et faire la paix avec le fait qu'on a manqué d'être à la hauteur à un moment donné de sa vie, et donc évacuer toute forme de culpabilité sur la question. Cela peut se faire en introspection où dans des échanges avec un ami.

D'une façon globale, comme on peut muter une colère par un mépris, on peut réduire une angoisse et une anxiété, en formulant le désir associé à la peur sous-jacente. Dans le contexte de l'enseignement, réduire cette anxiété peut parfaitement se faire face à des élèves en expliquant simplement que transmettre un savoir est une toute autre capacité que de savoir quelque chose. Les incompréhensions que le professeur rencontre chez l'élève, peuvent lui provoquer un sentiment de malaise et une appréhension. Pouvoir dire par avance à quelqu'un qu'on est désolé de voir que ses explications ne sont pas convaincantes, du fait qu'on ne saisit pas où se situe son problème, et que cela nécessite un échange, souvent en dehors du cours, est une bonne chose. Cet échange doit impérativement se faire dans une position d'écoute totale de l'élève.

Ce qui précède cerne les principaux signaux de l'anxiété. Elle provient de nombreuses causes. Cependant la solution proposée ne vise à résoudre que l'une d'elle : la crainte de l'enseignant de ne pas parvenir à accomplir son idéal de transmission de son savoir et de ses connaissances à l'apprenant. La solution proposée consiste à augmenter l'effort pédagogique de l'enseignant, et si besoin à examiner, sans présupposés et dans une écoute totale de l'élève, les

sources des difficultés de son apprentissage. D'autres moyens sont nécessaires pour résoudre l'ensemble des causes de ces troubles.

3. 2. La méthode DMS

La méthode DMS est une technique de développement personnel mentaliste fondée sur la perception des structures et des interactions de nos fonctions mentales (voir annexe 1). Elle part des ressentis et réalise des ancrages dans notre mémoire, s'appuie sur un cadre conceptuel et un modèle de l'esprit humain précis, validé par l'expérimentation. Elle n'emploie le langage que pour décrire et suggérer ses techniques et des gestes mentaux, des techniques de gestion mentale semblables à celles introduites par Antoine de la Garanderie. Elle respecte le libre arbitre des personnes, chacun pouvant vérifier à chaque instant l'efficacité du procédé. Elle travaille uniquement en pleine conscience au sein de la réalité mentale de nos expériences sensibles intimes immédiates, et vise à l'amélioration de l'exploitation et la transformation des structures mentales de l'être.

3. 3. Les outils utilisés

3. 3. 1. Le cours de l'ASFM

Ce cours par correspondance comprend 52 monographies. Il peut aussi faire l'objet d'un enseignement oral. Ces monographies comportent une partie théorique et des exercices mentaux. Chacune d'elles correspond à une semaine d'étude, car il ne s'agit pas simplement de les lire rapidement, mais de prendre le temps d'intégrer des apprentissages en soi. S'il est possible de les lire comme un essai ou un traité de philosophie, ce ne serait qu'un exercice purement conceptuel, plus ou moins critique, qui ne rapporterait rien. Pour en tirer un bénéfice et non pas comprendre, il faut faire les exercices qu'elles suggèrent afin d'exercer les pouvoirs opératifs de notre être dans des zones plus profondes de notre réalité mentale. Ce cours constitue un ensemble thématique de base pour des stages et des séminaires de formation à la méthode DMS.

Ce qui est nouveau, c'est d'avoir trouvé une technique de transmission efficace au-delà de simples paroles qui n'ont pas de pouvoir opérationnel, qui essaient de faire comprendre mais qui ne peuvent pas transmettre cet état. Des cercles d'apprentissage de cette méthode sont en cours de développement, des programmes de formation dès le primaire des enfants des écoles, naturellement plus réceptifs que les adultes, ont été élaborés, et sont disponibles (voir annexe 2).

3. 3. 2. Les protocoles de soins

Ces protocoles de soins sont directement issus de la méthode DMS, une méthode à la fois éducative et thérapeutique. Une partie existait déjà avant que le problème de l'angoisse des enseignants face à leurs élèves ne nous soit posé, comme le traitement de la colère chronique et la restauration de la confiance en soi. Les autres furent mis au point pour résoudre ce problème spécifique, mais ils s'inscrivent dans un cadre thérapeutique plus général. Ce sont des thérapies brèves, et pour certaines d'entre elles immédiates, qui s'opèrent par des gestes mentaux en introspection.

4. Les six protocoles de soin

4. 1 Se libérer de la colère

Un ami me dit : Je viens de divorcer d'une perverse narcissique qui me manipulait et m'a fait vivre un enfer. Un enfant va naître dans quelques mois dont je n'aurais pas la garde, et actuellement je souffre d'une colère qui me taraude, et me pourrit la vie. Que faire ?

Il faut savoir que la colère est une émotion négative active par laquelle nous donnons à l'autre (personne, objet, événement passé) le pouvoir de nous nuire, il faut donc s'en libérer au plus vite, ce qui ne demande pas une maîtrise particulière de nos fonctions mentales. Pour cela il suffit de la transformer en mépris, l'émotion passive qui lui correspond. Le mieux c'est de vous coucher et de pratiquer en méditation, les yeux fermés. Revivez la cause de la colère, en l'occurrence cette personne malfaisante, et méprisez-la pour ses actes indignes de votre confiance, elle ne mérite pas l'honneur de votre colère mais seulement votre plus grand mépris. Votre colère envers cette personne ne tardera pas à laisser la place au mépris pour elle, une émotion passive qui s'effacera vite de votre conscience et ne laissera pas de séquelles à long terme dans votre mémoire. Au besoin, recommencez cette pratique méditative à plusieurs heures d'intervalle, vous constaterez une baisse d'intensité émotionnelle à mesure de l'installation du mépris et de la disparition de la colère.

4.2 Cas du grand timide avec pathologies multiples

C'est un cas relativement général, et complexe car les pathologies sont imbriquées dans les structures des mythes et des convictions profondes de la psyché. Il faudra traiter toutes ces pathologies en restructuration consciente l'une après l'autre. En premier lieu il vous faudra vous assurer que le sujet maîtrise bien cette technique de "Communion" et au besoin lui apprendre. Nous vous proposons cinq pathologies parmi les plus fréquentes, il peut cependant y en avoir d'autres et elles peuvent comprendre des variantes. Après un premier traitement, il faudra donc l'inciter à explorer ses ressentis et ses structures mentales pour déceler s'il ne reste pas du toxique "collé au fond de la casserole" et le guider afin de le dénouer en "Communion". S'il y a des phobies et des traumatismes procéder par des techniques de résilience. Espacer les séances de traitement d'une pathologie spécifique de 24 heures, le temps nécessaire pour qu'une nouvelle structure trouve son état d'équilibre et qu'il n'y ait pas d'interférence entre deux traitements.

La timidité pathologique provient du fait que le timide est persuadé que l'autre perçoit ce qu'il pense, éprouve et ce qu'il est. Or les plus grands mentalistes et même Dieu, pour ceux qui croient en l'existence d'êtres supérieurs, ne le peuvent pas, donc encore moins les élèves que vous avez face à vous. Et si même des êtres supérieurs le pouvaient, le sujet est bien prétentieux de croire qu'ils n'ont autre chose à faire que de s'occuper de sa personne. Ce que pourrait un véritable médium, doué d'un haut potentiel empathique, au-delà de la lecture des émotions, pour percevoir des éléments cognitifs du sujet, nécessiterait qu'une relation empathique s'établisse entre eux et que le sujet y participe volontairement, sinon cela ne fonctionne pas. Cette crainte d'être un livre ouvert pour autrui n'a donc pas lieu d'être.

Le sujet peut craindre ne pas posséder les connaissances nécessaires et ne pas savoir les transmettre. Ceci est autre chose que la timidité. Les plus grands maîtres savent que la transmission est la chose la plus difficile qui soit et dépend de l'autre. S'ils cherchent à transmettre c'est qu'ils savent aussi qu'il existe toujours une possibilité de transmettre au moins une parcelle de leur savoir.

En résumé, le sujet accorde à l'autre un pouvoir qui n'existe pas. Dans un premier temps il faut qu'il perçoive en lui cette conviction, et ensuite en Communion qu'il la supprime afin de se libérer de cette timidité pathologique.

Note : Le terme « Communion » désigne une technique de restructuration mentale consciente à laquelle participent activement cinq de nos fonctions mentales : la conscience, la direction volontaire, la concentration, l'analytique, et la confiance péremptoire.

4.3 La dévalorisation subie par les proches

Des proches, ses parents, ses camarades, ont pu dire et faire croire au sujet qu'il était un médiocre, qu'il ne valait rien et ne pourrait rien faire de sa vie. Ces personnes sont toxiques et malfaisantes. Le plus souvent ce sont des menteurs pathologiques ou des pervers narcissiques qui ont besoin de dominer les autres. Ces personnes reproduisent souvent ce qu'ils ont subi dans leur enfance, et ils ne peuvent opérer que s'ils ont une prise sur vous, c'est-à-dire une prise sur l'une de vos faiblesses. Personne n'est capable de vous juger ainsi, et encore moins ne devrait se permettre de vous dire de pareilles choses. Entendre ceci d'un autre est la preuve que vous avez affaire à un pauvre malade qui n'est même pas digne de votre pitié, même si ce sont vos parents, car malheureusement il arrive que les pervers aient des enfants. Sir Winston Churchill a eu un tel père et il devint malgré cela l'un des plus grands hommes politique de son temps.

Pour se défaire des séquelles des dévalorisations qu'il a subies, le sujet devra en Communion ôter toute valeur et tout crédit aux personnes qui ont cherché à lui nuire, même si ce sont ses parents.

4.4 Le sentiment d'infériorité

Chacun a un niveau d'évolution mentale, et il est malsain de se juger par rapport aux autres, en bien et plus encore en mal. Les plus grands maîtres, les harmoniques de pleine conscience, savent qu'il existe de plus évolués qu'eux, car l'évolution mentale n'a pas de limites, et n'en tirent aucun ombrage. Si vous avez commencé à entreprendre le cours de mentalisme DMS, vous vous êtes déjà hissé au-delà du plancher du commun des hommes.

Pour se défaire de cette posture et cette habitude stupide, le sujet devra se mettre en méditation seul face à l'universel, et dire en pensée à son transcendant : Je suis fort de mon Grand Jeu de Vie, et j'ai l'immense orgueil de savoir que je possède les cartes pour l'accomplir. Qu'elles que soient les circonstances et les épreuves, je sais que j'ajouterai encore d'autres cartes à mes atouts et que je les jouerai jusqu'à la dernière, et même si par aventure je meurs avant d'atteindre tous mes objectifs, je sais que j'ai été digne de l'immense confiance que tu m'accordes.

4.5 La culpabilité

Il nous arrive, et même aux plus grands maîtres, de commettre des erreurs, car la perfection de notre être et de notre faire est formellement impossible à atteindre, ainsi le veulent les lois universelles qui régissent le vivant pour le protéger de se cristalliser en une statue de sel et de cesser de vivre. Il faut donc l'accepter, ne pas se sentir coupable de ces erreurs, et faire en sorte de les analyser et de ne plus recommencer les mêmes. C'est ainsi qu'un être progresse sur son chemin de vie. Bien sûr, avant de devenir ataraxique il peut nous arriver d'en éprouver de la colère. Cette émotion signifie que nous avons commis une erreur ou subi un échec, et nous invite à mieux faire à l'avenir, nous met face à notre responsabilité intrinsèque de nos actes et de nous-mêmes. La culpabilité est ici non un sentiment qui nous protège de tuer, de faire à l'autre ce que nous ne voudrions pas qu'on nous fasse, mais un sentiment pervers de résignation à ne savoir point faire ce dont nous sommes capables en définitive, et que la vie nous offre, une humilité déplacée qui nous entrave au sein des structures et des mythes de notre psyché.

Pour se débarrasser de cette perversion, le sujet se mettra en méditation profonde à la source de son humilité pour en découvrir les causes, qu'elles soient religieuses ou philosophiques, constatera que cette humilité est stérile

et nuisible et qu'elle le mène à renoncer à exploiter les ressources dont il dispose, comme chaque être, pour prendre en charge ses erreurs, les analyser, et les résoudre en résolution de problèmes DMS si nécessaire, puis en Communion il transformera sa renonciation en ardent désir de résoudre ses problèmes et triompher de ses erreurs.

4.6 L'absence de confiance en soi

La confiance en soi a pour source l'activité d'une fonction transcendante de notre être, qui agit comme un joker, auquel nous pouvons faire appel en toutes circonstances. En principe ce joker nous accompagne d'une douce émanation de sa présence. Nous le remarquons à peine consciemment, mais s'il vient à disparaître de notre environnement mental, nous en ressentons un grand manque. Sans que nous sachions trop pourquoi, et bien que nous l'avons choyé, cette fonction peut connaître des éclipses. Il est bien toujours là, mais n'émet plus, c'est alors une rude épreuve car il nous laisse nu, en pâture à la dépression, à l'insécurité ontologique, et sans aspiration, dans une vie soudain devenue vide de sens par manque de ce qu'il nous apportait.

Dans ce cas, il nous est possible de restaurer sa présence en remontant en méditation le tableau d'objectifs de notre direction volontaire vers les plus nobles. Ceux-ci portent la trace des aspirations de cette fonction transcendante. En nous concentrant mentalement sur eux nous réanimons et réactivons cette fonction, pour la faire passer de son effacement actuel à son exaltation et ainsi pouvoir disposer de toute la puissance de la confiance en soi. Si nous constatons que nous ne disposons pas d'objectifs nobles, c'est-à-dire au-dessus d'objectifs sociaux tels que les réussites familiales, amoureuses, sportives, professionnelles, financières, ou politiques, nous devons impérativement nous en construire car un être ne peut pas vivre dans la plénitude des moyens de ses fonctions mentales sans objectifs nobles, en sachant que les plus élevés valent mieux que les plus modestes. Ce qui caractérise les objectifs nobles, c'est qu'ils ne sont pas relatifs aux autres, mais n'impliquent que nous-mêmes dans l'absolu et face à l'univers, ou pour d'autres l'universel, tels que la culture, la connaissance, la spiritualité, la maîtrise et le dépassement de soi. Ce qui n'exclut pas que ces objectifs nobles ne puissent pas être attentifs aux fragilités du vivant et aux problèmes fondamentaux de l'humanité.

5. Témoignages des sujets angoissés après l'accomplissement de la méthode

N°1, 18 ans, sexe féminin, première année Philosophie

« En fait, les cours du DMS m'ont beaucoup apportés, et je vais essayer de parler de ce que j'ai gagné. Je vais dire que ces cours m'ont permis d'avoir la tête libre, d'être libre mentalement, de changer ma façon de prendre et d'analyser les choses. Les cours DMS m'ont permis de comprendre des choses sur les fonctions sémantiques de l'esprit humain et leurs fonctionnements. Ces cours m'ont permis aussi plusieurs autres choses. En particulier, je domine mieux ma peur pour parler en public. J'ai déjà fait du chemin, j'arrive à m'exprimer, mais j'éprouve encore de la peur.

Je souffrais d'assez de problèmes mentaux tels que : la peur, l'angoisse la honte, manque d'estime en soi, etc. Après la thérapie de la méthode DMS, les cours suivis, les séances d'explication, je suis parvenue à maîtriser et dominer mes problèmes. Avant la découverte de la méthode, je n'arrivais pas à maîtriser mes émotions surtout la honte, je n'arrivais à me tenir debout devant un nombre de personnes pour parler j'avais tellement peur et angoissée, mais maintenant je suis dominatrice et non dominée. La vraie preuve : avant la découverte de cette méthode, au début de l'année scolaire j'avais toujours peur d'un de mes professeurs, mais maintenant j'arrive à lui faire face et parler librement et aisément. Maintenant J'ai Autre Vision des choses et du monde. »

N°2, 19 ans, sexe masculin, seconde D CEG Zian, commune d'Ifangni

« Développement Mental Sémantique (DMS), cette formation est plus que fraternelle. Il est vrai que je suivais des formations en développement personnel et leadership, mais le DMS m'a aidé à découvrir mon potentiel. À travers ce programme, j'ai bénéficié de formations pour pouvoir connaître ce que je suis et comment je peux m'y prendre pour jouir véritablement des potentialités qui sont cachés en moi.

Grâce à DMS, mon courage est devenu inébranlable dans certaines circonstances. Je suis en train de bâtir une forte confiance en moi. J'arrive à gérer mieux ma colère. Mon courage de parler en public est constant parce que je n'ai pas eu beaucoup d'expériences dans ce domaine mais avec quelques efforts et du dévouement, je peux y arriver. »

N°3, 21 ans, sexe féminin, troisième année Lettres modernes

« Les cours DMS m'aident beaucoup. D'abord je comprends le fonctionnement de mon système mental et désormais je sais qu'il faut prendre soin de son mental autant que de son corps. Par rapport aux différents problèmes, je sais désormais réagir avec tact et non en fonction de l'instant. Face à une situation, je prends la peine de me poser des questions, estimer le pour et le contre afin d'agir dans mon intérêt et celui des autres... Aujourd'hui, je peux aisément deviner et anticiper les réponses de mes interlocuteurs à 40% quel que soit le sujet, ce qui n'était pas le cas quelques mois plus tôt. Aussi, j'ai de plus en plus confiance en moi même, j'arrive à vaincre la peur quand je dois m'exprimer... Côté angoisse, mon taux de panique se réduit considérablement. Je remercie le professeur Jean Louis Tripon pour ces cours. Et je crois en la révolution mentale. Vive les Mentalistes. »

N°4, 20 ans, sexe masculin, troisième année Géographie

« Il faut dire que grâce au cours je comprends mieux qui je suis et j'arrive à me dissocier du physique. Je peux faire la différence entre mon corps et moi-même. La connaissance du mentale et de son fonctionnement m'a permis de mieux gérer mes émotions et ne plus me laisser aller par de simples ordres du cerveau. Autrement dit, je peux amplement dire non ou oui à ce corps physique en faisant bon usage de mon mental. Je comprends mieux mon entourage et je contrôle mieux mes émotions. »

N°5, 22 ans, sexe masculin, première année Philosophie

« Depuis que J'ai commencé à suivre les cours de DMS, je constate que plusieurs choses me différencient maintenant des autres, c'est-à-dire que j'ai acquis plusieurs avantages comme changer ma manière de penser, une certaine compréhension de la manière de fonctionner de l'esprit humain, comment se forment le sens et le jugement.

J'ai acquis des connaissances sur les fonctions mentales de l'homme. J'arrive à lier certains de mes actes par rapport aux fonctions qui sont mises en jeu dans l'acte. Bref, j'ai gagné beaucoup de choses que ma fonction remémoratrice ne cessera de lister.

Les cours DMS, la thérapie, m'ont aidé à vaincre mes peurs, à avoir plus de courage, et surtout à m'ouvrir au monde.

Je souffrais de pas mal de maux d'ordre mental tel que la peur, l'angoisse, l'émotivité, le manque de concentration. Après avoir suivi la thérapie de la méthode DMS, je suis arrivé à m'en débarrasser. J'avais tellement peur suite à une petite chose, mais je domine la peur désormais grâce à la thérapie DMS.

J'étais gouverné par mes émotions mais je les domine maintenant, pas que je suis sans émotion, mais je les maîtrise. Je suis arrivé à me libérer de tous les maux cités et d'autres même dont je n'ai pas fait cas. Je ne suis plus un dominé mais plutôt dominateur grâce à la méthode de thérapie et les protocoles de la méthode DMS. Comme exemple, j'avais peur de me mettre devant et dire que je veux dominer mais après la thérapie DMS, je suis arrivé à poser ma candidature pour une élection organisée dans mon école et avec mon joker (ma foi) j'étais convaincu que je serai élu, et c'est devenu une réalité. En plus, je n'aimais pas les structures politiques mais après les protocoles de DMS, je suis devenu assez serein et courageux pour me lancer dans ce domaine. Et j'ai compris que si je ne m'y aventurais pas avant, ce n'est pas parce que je n'aimais pas cela, mais juste parce que j'avais peur de ne pas être à la hauteur. J'ai acquis un poste de Secrétaire Adjoint et je me sens très respecté. Tout ceci grâce à la méthode DMS. La méthode DMS boosté ma vie de façon positive. Merci à son initiateur et aux thérapeutes mentalistes qui nous ont aidés. »

N°6, 22 ans, sexe masculin, première année Philosophie

« C'est avec un réel plaisir que je me suis mis à écrire cette note pour remercier le chercheur Jean-Louis Tripon pour sa méthode DMS. Le remercier parce qu'il a réussi à m'aider à prendre mon courage à deux main. Forcément, on peut se demander comment une méthode peut avoir un tel impact sur notre vie ? Mais oui, cette science grâce à sa méthode thérapeutique pour le traitement des problèmes mentaux, qui affectent notre développement, est vraiment efficace. Grâce à cette thérapie, et grâce à l'accompagnement du responsable de notre groupe Kpossy Camus, je me réjouis actuellement. Moi qui ne pouvais pas me décider, j'ai maintenant accepté de devenir l'Organisateur Général du Club de Philosophie de notre école. Pour finir, je ne sais comment vous remercier pour l'effet bénéfique que cette thérapie via l'introspection m'a procuré. Et qui m'a permis de me séparer des ancrages qui ne me permettaient pas d'affirmer ma singularité, et qui me contraignaient à être dépendant de l'autre, ce qui constituait un obstacle à ma personne. Vive le Développement Mental Sémantique. Vive la science mentaliste. Merci beaucoup à tous ceux qui m'ont aidé. »

N°7, 24 ans, sexe masculin, deuxième année Philosophie

« Les responsables du DMS Bénin, plus précisément le Président Thibaut a tout mis en place pour que nous ayons le nécessaire pour bien pénétrer le cours que nous faisons. Aussi faut-il noter que la méthode du développement Mental Sémantique nous amène vraiment à réfléchir par nous-même. Il faut avouer que ce n'est pas facile faute de temps, ni difficile si on s'y donne corps et âme.

Ce qui est intéressant, c'est qu'après le cours du DMS ou la lecture des monographies, chacun des étudiants est invité à faire son commentaire du point de son sens personnel et à partir de sa propre compréhension. Cela permet en réalité à soi-même d'être les deux pieds joints baignant dans la chose. Vraiment, c'est super, et je félicite les responsables du DMS Bénin. Au passage, Je salue avec tout le respect que je dois au professeur Jean Louis TRIPON, qui a pensé mettre la réflexion par soi-même au cœur de la jeunesse, afin que nous soyons nous même. Merci professeur. »

N°8, 24 ans, sexe masculin, troisième année Droit privé

« Depuis que j'ai commencé les cours de Développement Mental Sémantique, j'ai compris que je me faisais du mal à moi-même. Et tout ce qui m'arrivait dépendait de la manière dont je voyais et prenais les choses.

C'est encore trop théorique à mon niveau. Et j'ai de la peine à mettre en application tout ce que je reçois comme leçon.

Je crois qu'avec le temps, et avec les séances de coaching en groupe, je comprendrai mieux les phénomènes, et je me maîtriserai mieux, voire aussi, maîtriserai mieux les autres.

Aujourd'hui, je ne me décourage plus face à n'importe quelle situation. Je remets tout en cause afin de mieux cerner les problèmes et savoir comment les aborder et les vaincre facilement. Ça me permet surtout de mieux comprendre mes amis et d'imaginer à peu près ce qu'ils pourront faire dans certaines circonstances. »

N°9, 26 ans, sexe masculin, troisième année Gestion au FASEG

« Ah ! Le cours DMS ! J'ai obtenu une meilleure évolution mentale. Et je suis fier d'appartenir à cette communauté. D'abord, j'ai pu connaître ce que sont les mots, le signe et leur sens.

Je ne me mets plus en colère face aux mots prononcés par les autres car j'ai appris à définir les mots à ma manière et non à apprendre ce que je lis dans le dictionnaire. Car le dictionnaire ne montre qu'une manière de comprendre des mots définie selon un auteur.

Je maîtrise les situations qui me viennent sans inquiétude car j'améliore déjà un peu mon équilibre mental.

Je sais maintenant que je suis éternel présent, que je suis dual car j'ai un corps physique qui se nourrit de matière et une entité mentale.

Je sais maintenant que mon cerveau n'est qu'un organe biologique limité par sa capacité de contenir, qui ne me permet même pas de penser.

Alors que mon mental est vaste et me permet d'explorer tout l'univers, de prendre des décisions bien cohérentes et logiques.

Je sais grâce à DMS que j'ai neuf fonctions mentales dont la plus grande est la neuvième : la foi ou le joker.

Ce qui me reste à faire, c'est d'affronter le grand public et de tenir la parole. »

N°10, 23 ans, sexe féminin, troisième année Lettres modernes

« Je suis plus confiante en moi. Je fais de mes objectifs ma raison d'être. Et je construis ces objectifs selon mes désirs de réussir.

Je ne me mets plus en colère parce que mon semblable ne peut être comme moi. Alors au lieu de me mettre en colère, je transforme cette colère en expérience. Je dis que ce que tel ou tel vient de me faire, c'est un nouveau outil que je dois utiliser pour construire mon monde à moi.

Chaque jour, je me construis. Maintenant que je ne me mets plus en colère, je me sens plus calme et je me maîtrise. Cette maîtrise me permet les qualités d'une femme leader. »

6. Analyse des résultats obtenus

En quelques mois nous avons constaté des progrès considérables chez les dix sujets accomplissant cette méthode DMS, qui firent l'objet de cette étude, ainsi que le montrent leurs témoignages au chapitre précédent. En particulier chez ceux qui n'arrivaient pas à parler en public. Deux d'entre eux, les sujets 5 et 6, qui avaient une peur bleue du public, ont non seulement eu le courage de se présenter à des élections en vue d'être élus à des postes de responsabilités au sein du club des philosophes de l'ENS de Porto-Novo, mais ils ont effectivement été élus grâce à la confiance qu'ils dégageaient. Ces angoissés manquaient de confiance en eux. Ils n'auraient jamais pu se présenter à des élections à cause de leur stress, mais aujourd'hui ils l'ont dépassé. Non seulement ils n'éprouvaient plus de stress, mais ils ont gagné la confiance des autres. Les thérapies DMS mises en œuvre pour les aider ont pleinement démontré leur efficacité pour ces deux personnes.

Compte tenu que tous les sujets que nous avons suivis, ont à la fois étudié une douzaine de monographies du cours de DMS, qu'ils ont reçu les six protocoles de soins, participé à des séances de coaching collectives et bénéficié d'entretiens privés, il ne nous est pas possible de dire lesquels de ces éléments furent les plus déterminants pour leur permettre de vaincre leurs problèmes. Il faut donc considérer que c'est tout cet ensemble, ajouté à des relations amicales et bienveillantes avec les équipes des cercles d'étudiants dans lesquels ils furent admis, qui leur a constitué un environnement des plus favorables pour ce faire.

Il faut aussi ajouter que ces protocoles à pratiquer en introspection, d'abord en méditation dirigée, puis renouvelés dans la solitude, deviennent avec leur apprentissage et leur mise en mémoire, des outils qui restent opératifs chaque fois que de besoin. Aussi ils donnent une assurance aux personnes qui les possèdent, qui ne sont plus tout à fait seules face à leur anxiété et leurs angoisses, mais qui disposent à présent de moyens, d'un savoir-faire, pour y remédier, ce qui fait toute la différence.

Enfin, il faut remarquer que ces difficultés que rencontrent les jeunes enseignants face aux apprenants, ne sont que de simples troubles psychiques résultant de l'immaturation de leur personnalité, qui ne témoignent pas d'une maladie mentale qui serait d'une toute autre dimension, et que nous n'avons pas la prétention de soigner par de simples techniques de développement personnel.

7. Conclusion

Le manque de moyens financiers ne nous a pas permis d'engager un professionnel spécialisé en diagnostic psychologique, qui aurait pu faire des tests poussés pour valider les résultats que nous avons obtenus avec ces sujets, et nous nous sommes contentés d'une simple évaluation à partir de leurs comportements et de leurs témoignages. Cependant, ces éléments, leur satisfaction, et les remerciements chaleureux qu'ils nous ont montrés, nous paraissent suffisamment probants pour nous conforter dans l'efficacité et la pertinence de cette méthode pour traiter ces problèmes d'angoisses face aux apprenants, de même que la maîtrise de la colère et la restauration de la confiance en soi qui en sont des facteurs aggravants.

Nous espérons qu'à l'avenir des doctorants en pédagogie fassent de cette question, qui semble avoir été oubliée dans le cadre de la formation des professeurs, et sa résolution, le sujet de leur thèse, afin de pouvoir valider scientifiquement cette méthode.

8. Annexe 1 : Nos neuf fonctions mentales

CONSCIENCE 5 : La conscience est un contenant révélateur de sens présent dans les trois métacontextes mentaux, de veille, de rêve et l'intermédiaire propre au rêve lucide dirigé. Le flux de sens qu'elle révèle glisse rapidement dans notre mémoire.

C'est une fonction relativement monotone. Elle se réfléchit, c'est-à-dire devient consciente d'elle-même, par un bref geste mental de la concentration 6. Une concentration plus appuyée la charge d'énergie mentale p8. Elle n'est clairement pas le siège du moi comme certains le prétendent.

REMÉMORATION 1 : La remémoration a le pouvoir d'extraire des éléments de notre mémoire et de les restituer à notre conscience. La mémoire elle-même n'étant pas une fonction mentale.

Cette fonction peut être déclenchée par notre direction volontaire 7d, dirigée par notre concentration 6 et opérée par notre analytique 2. Elle peut aussi manifester une activité involontaire et se déclencher seule quand la logique cognitive l'exige.

Les charges d'énergie de nos souvenirs sont très variable, des ordinaires aux structurants. Les affects qui les ont accompagnés jouent aussi un grand rôle, car ils sont très puissants.

CONCENTRATION 6 : La concentration duplique du sens dans la durée, avec pour effet immédiat de fixer du sens dans le flux qui traverse notre conscience. Elle est comparable à un zoom en mouvement qui peut se fixer sur du sens, dirigé par notre direction volontaire 7d. Elle nous permet de voyager dans notre mémoire et dans notre champ sémantique, mais aussi de nous concentrer sur une analyse, un jugement, un produit ou une émergence opérative, voire une interaction dans une expérience mentale globale.

VOLONTAIRE 7 : La volontaire comprend deux sous-fonctions : La direction volontaire 7d et le jugement arbitraire 7j.

La direction volontaire dirige mais ne juge pas, c'est l'organe de commande de notre être multipolaire.

Le jugement arbitraire juge mais ne dirige pas. Ces deux sous-fonctions sont très interactives.

Dans notre phase de veille, cette fonction est le plus souvent dominante et responsable de notre survie. Ses valeurs fondamentales sont la survie, la liberté et l'efficacité. Elle gère ses objectifs dans son tableau de bord. Comme elle ne dispose pas de moyens résolutoires elle fait appel à l'analytique.

MOTRICE 4 : La motrice assure le lien entre notre vie mentale et notre corps physique. C'est grâce à elle que nous dirigeons notre corps par son interface d'information et d'instruction avec le cerveau.

Cette fonction utilise peu d'énergie mentale ainsi que montre la trace de nos souvenirs en mémoire. Elle est déclenchée par un mouvement de bascule de la volontaire 7d qui lui cède sa dominance sans que la cohérence entre l'intention initiale et l'action ne cesse. Elle opère grâce à des structures comportementales qui mettent d'autres fonctions en service. Elle s'efface et même s'éloigne dans le sommeil et le rêve.

ANALYTIQUE 2 : L'analytique possède trois modalités opératives. La première STRU structure le sens, la deuxième PROP propose des solutions aux fonctions qui lui en font la demande, la troisième GEST range et gère le sens en mémoire. Cette fonction est essentielle puisqu'elle opère des résolutions de problèmes, de l'analyse logique, de l'imaginaire et du rêve. En phase de veille elle est soumise à la fonction volontaire dominante et c'est en phase de rêve qu'elle devient à son tour dominante au sommet de sa puissance et de son efficacité. L'analytique est une fonction automatique qui produit au mieux, sur la base de l'ensemble immense de ses données, mais ses résultats ne sont pas toujours exploitables.

JOKER (FOI) 9 : Le Joker affirme péremptoirement sa foi en nous-même qu'il accompagne d'une aspiration au dépassement de soi. Il valide nos structures comportementales et intervient quand nos autres fonctions se déclarent incompetentes face à un problème.

Cette fonction joue un grand rôle pour valider toutes nos structures comportementales qui ne doivent pas souffrir d'un doute, et donc aussi dans leurs restructurations qui peuvent être opérées consciemment (voir dans la section Techniques : restructuration consciente), sa validation de notre transcendant et de nos convictions métaphysiques n'étant somme toute qu'une de ses activités secondaires.

PATHOLOGIQUE 3 : La pathologique produit des émotions, des sentiments et du stress positif ou négatif. C'est un organe de contrôle de la liberté sans limite de la volontaire. Ataraxique, ses émissions ne sont plus que cognitives.

Les émotions fondamentales sont peu nombreuses et s'inscrivent dans un schéma logique (voir la rosace des émotions dans la page La méthode). Elles peuvent cependant se combiner et produire un grand nombre de variantes secondaires selon les produits mentaux auxquelles elles s'associent. Elles peuvent être maîtrisées et transformées consciemment afin d'en réduire l'intensité négative.

ENERGIE 8 : Toute activité mentale nécessite une énergie non matérielle. Cette charge d'énergie mentale assure la pérennité du sens en mémoire.

Nous pouvons percevoir mentalement cette énergie dans les émergences opératives de nos fonctions mentales et remarquer qu'elles n'emploient pas la même quantité d'énergie, dans leurs produits émergents et dans les souvenirs que nous avons d'eux dans notre mémoire.

Nous ressentons cette énergie comme du sens quantitatif objectif. Par contre, notre estimation de sa quantité par notre jugement 7j, est imprécise et subjective.

9. Annexe 2 : Programme de formation des élèves des écoles au Développement Mental Sémantique

Programme d'enseignement DMS

Ce programme se décline en trois périodes, en primaire vers 7 ans, en sixième vers 11 ans, et en terminale vers 17 ans. Le langage des enseignants devra s'adapter au vocabulaire des enfants et adolescents de chacune de ces périodes. Chacune de ces leçons de deux heures pourra être divisée en deux leçons d'une heure, voire s'étendre sur des durées variables au gré de l'enseignant.

Support pour l'enseignant : Le cours de l'Académie Sémantique et Fonctions Mentales.

Principaux thèmes à développer dans le cadre de ce programme :

Leçon n°1 : Cadre conceptuel

Δ Objectifs visés :

Au terme de cette leçon, les apprenants seront capables de :

- Distinguer le cadre conceptuel propre au mental des autres cadres conceptuels,
- manipuler les termes et notions relatives au mental humain.

Activité 1 : Mise en situation : Représentations initiales des élèves sur l'être humain, son identité, sa nature, sa constitution ontologique.

Support : Expérience des élèves.

Cheminement : L'enseignant attire l'attention des élèves sur l'être humain et sa nature. A cette étape, l'enseignant demandera aux élèves ce qu'ils savent de la constitution ou des composantes de l'être humain.

Activité 2 : Nécessité de changer de cadre conceptuel et introduction au cadre conceptuel adéquat à la maîtrise des fonctions mentales.

Support : Résultat de l'activité 1.

Procédure : En se basant sur les résultats de l'activité 1, l'enseignant fera une synthèse des différentes réponses apportées par les élèves tout en montrant qu'elles soulèvent des contradictions, puis il leur montrera la nécessité de distinguer les éléments physiques et matériels de ceux qui sont mentaux. Il insistera sur le fait que tout au long de cette formation, c'est du plan du mental humain qu'il sera question. Insister sur le fait que les termes utilisés par notre langage ordinaire pour désigner les éléments mentaux prêtent à des confusions.

Leçon n° 2 : Le mental humain et ses structures

Δ Objectifs visés :

- Distinguer le monde physique du monde mental,
- comprendre que les règles qui régissent chacun de ces mondes sont différentes,
- aborder la complexité et la particularité du monde mental,
- faire découvrir à l'apprenant que son potentiel mental est illimité,
- sortir de la confusion entre mental et cérébral.

Activités 1 : Structures et propriétés du mental.

Procédure : L'enseignant fait observer aux apprenants tout autour d'eux l'environnement physique, les espaces, l'espace limité de la salle où ils se trouvent. Ensuite il tire leur attention sur les caractéristiques et propriétés générales du monde physique. Enfin il fera voir qu'à l'opposé de ce monde, notre mental possède d'autres caractéristiques et règles différentes de celui du monde physique.

Activité 2 : Le sens.

Procédure : Pour réussir cette activité, l'enseignant partira d'une expérience pour mettre en évidence la nature personnelle du sens. Cette expérience consistera à demander à chaque apprenant de proposer un mot auquel il donne son sens, puis chaque participant fera de même pour mettre en évidence les différences de sens que chacun éprouve face au même mot. Ainsi il sera montré aux élèves qu'il n'existe pas de sens collectif mais une multitude de sens personnels.

Méditation.

Leçon n° 3 : Qu'êtes-vous ?

Δ Objectifs visés :

- Commencer à se libérer des différents types d'aliénations,
- se connaître soi-même,
- retrouver son identité, sa liberté et son indépendance identitaire.

Activité 1 : Ce que je ne suis pas.

Procédure : L'enseignant demande aux apprenants de décrire leur identité. Les apprenants diront ce qu'ils pensent d'eux-mêmes, ce qu'ils croient être, puis l'enseignant les aidera à démêler, relever et analyser ce qu'ils ne sont pas.

Méditation.

Activité 2 : Ce que je suis.

Support : Résultats de l'activité 1.

Procédure : Le professeur devra se baser sur le résultat de l'activité 1 pour dans un second temps aider les élèves à appréhender ce qu'ils sont réellement. Il devra pour cela employer la méthode socratique.

Méditation.

Activité 3 : Un être dualiste à la fois physique et non physique.

Procédure : L'enseignant fait remarquer aux élèves qu'ils sont des êtres dualistes, qu'ils ont une partie physique (le corps) et une partie non physique (le mental, âme, esprit, etc., selon le vocabulaire de chacun). Il devra mettre l'accent sur le fait que le corps n'est qu'une enveloppe et le vrai moi (le mental) dirige le corps. Insister sur le fait que c'est le mental qui dirige et domine le corps, dont le cerveau biologique, et non l'inverse.

Méditation.

Leçon n° 4 : La connaissance de soi par soi

Δ Objectifs visés :

- Améliorer la pratique de l'introspection,
- apprendre les différentes techniques de méditation, statique et dynamique.

Activité 1 : L'introspection et la méditation.

Procédure : L'enseignant devra exposer aux apprenants les différentes techniques de méditation, et comment les employer pour maîtriser l'introspection.

Méditation

Leçon n°5 : Les neuf fonctions mentales

Δ Objectif visé :

- Connaître les outils disponibles pour travailler à son raffinement mental.

Activité 1 : Les fonctions mentales

Procédure : L'enseignant devra présenter brièvement les neuf fonctions mentales.

Δ Objectifs visés par les leçons 6 à 16

- Maîtriser chaque fonction mentale,
- connaître le rôle de chaque fonction,
- pouvoir employer les fonctions mentales pour son propre développement personnel,
- développer sa créativité,
- renforcer sa confiance en soi,
- développer ses capacités d'orateur,
- se débarrasser de l'angoisse, de la colère,
- poursuivre des objectifs nobles,
- comprendre et dominer ses émotions,
- apprendre à décider.

Leçon n° 6 : La conscience 5 (Révéler)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 7 : La pathologique 3 (Eproover)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 8 : La motrice 4 (Mouvoir)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 9 : L'énergie 8 (Alimenter)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 10 : La volontaire 7 et ses deux sous-fonctions (Diriger-Juger)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 11 : La concentration 6 (Fixer)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 12 : L'analytique 2 (Analyser)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 13 : Remémoration 1 (restituer)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 14 : Joker 9 (Inspirer)

Procédure : Explorer avec les apprenants les caractéristiques, propriétés et rôles de cette fonction.
Méditation.

Leçon n° 15 : Le langage et ses insuffisances

Δ Objectifs visés :

- Développer la précision dans son langage,
- penser en infralingue non verbal,
- pouvoir créer ses propres termes au besoin,
- développer sa pertinence et sa fiabilité.

Activité 1 : Le mot : sa nature polysémique et ses rapports avec le sens.

Procédure : Se baser sur le résultat de l'activité 2 de la leçon 2 pour aboutir à une étude sur la nature du mot (signe) et ses rapports avec le sens. Mettre l'accent sur l'incapacité du langage à exprimer notre vécu intime, notre réalité mentale.

NB: Si nécessaire, reprendre l'expérience de l'activité 2 de la leçon 2.

Leçon n° 16 : Vos émotions

Procédure : L'enseignant demandera aux élèves de parler des émotions qu'ils ont ressenties. Il les invitera à raconter leurs expériences. Ensuite il leur montrera le danger d'être dominé par ses émotions.

Leçon n° 17 : Les quatre métacontextes (l'état de veille, le sommeil profond, le rêve, le rêve lucide)

Δ Objectif visés :

- Comprendre le mécanisme de chaque métacontexte et les fonctions qui y sont liées,
- acquérir des outils pour exploiter chaque métacontexte.

Activité 1 : L'état de veille.

Activité 2 : Le sommeil profond.

Activité 3 : Le rêve.

Activité 4 : Le rêve lucide.

Procédure : Pour chacune de ces quatre activités, l'enseignant explorera avec les apprenants les caractéristiques de chaque métacontexte en précisant leur rôle spécifique.

Leçon n° 18 : Régler des problèmes psychiques

Δ Objectifs visés :

- Développer l'autonomie,
- développer le sens de la responsabilité,
- développer un système d'autoréparation,
- atteindre une harmonie mentale intime.

Procédure : Il s'agira pour l'enseignant de montrer aux enfants comment employer de façon pratique les fonctions mentales pour se restructurer, et se raffiner mentalement dans une démarche évolutionnaire. Pour cela ils devront faire appel à leurs acquis dans les leçons précédentes.

Leçon n°19: Le physicalisme et ses limites

Procédure : L'enseignant exposera aux enfants la théorie physicaliste, puis il analysera avec eux cette théorie pour en relever les incohérences.

Méditation

Leçon n°20: Améliorer sa faculté d'empathie

Δ Objectifs visés :

- Acquérir l'automatisme du respect mutuel,
- développer des qualités relationnelles,
- apprendre à mieux vivre ensemble,
- développer le sens de l'entraide, du don et de la solidarité.

Procédure : L'enseignant mettra l'accent sur l'importance de l'altérité. Il leur enseignera comment développer la perception des différences d'autrui, et pourquoi.

Etude de cas.

Leçon n° 21 : Les modes de pensées

Δ Objectifs visés :

- Développer des idées et des pensées pertinentes,
- acquérir le sens de la réalité pratique, plutôt que se ranger derrière des idéologies et des croyances,
- développer son esprit critique,
- devenir un homme d'action.

Procédure : L'enseignant devra montrer aux apprenants qu'il existe deux modes de pensées : le mode conceptuel et le mode perceptuel. Il devra insister sur les dangers du mode conceptuel et leur montrer l'avantage du mode perceptuel.

Leçon n° 22 : Installation de nouveaux programmes, de nouveaux apprentissages et de nouveaux comportements.

Procédure : Faire un retour et une synthèse de tous les acquis et installer des programmes sains, nobles et humanistes, pour des relations sociales satisfaisantes et mieux vivre ensemble.

Achévé le 28 12 2018

