

- une citation d'Antoine de La Garanderie suivie de deux commentaires
- un dialogue entre Vittoz et Gestion Mentale autour de l'attention
- l'actualité de l'IIGM

## Editorial



Par Michèle Giroul,  
présidente de l'IIGM

Chers Amis,

Aujourd'hui, nous inaugurons un nouvel espace d'échanges et de communication, premier bulletin d'une liste que j'espère longue et progressivement enrichie, améliorée, etc. Notre but, contribuer à un lien chaleureux entre les personnes pour qui la Gestion mentale est un trait d'union.

Une citation d'Antoine de La Garanderie extraite d'un de ses textes fondateurs sur la pédagogie de l'attention et les deux commentaires qui l'accompagnent nous inciteront à poursuivre les réflexions qui nous ont réunis et animés lors du dernier colloque.

Vous découvrirez des propositions de rencontres et des questionnements qui alimenteront vos recherches et solliciteront votre inventivité en contribuant à maintenir en mouvement la Gestion mentale.



« ...Le sujet pensant ne pourra se maintenir en situation de geste d'attention que grâce à des intermittences qui le renvoient au vu et à l'entendu, comme pour ressourcer son geste mental d'attention. Et c'est grâce à cette réfraction au vu non regardé et à l'entendu non écouté que le sujet peut être attentif et conscient de l'être. C'est du reste ce mouvement qui qualifie l'attention (ad-tendere) : tendre vers. Il faut retrouver un point de départ : celui-ci n'est pas le sujet pensant. C'est le sujet en train de percevoir, mais encore inattentif, qui va, grâce à du vu et à de l'entendu, devenir regard et écoute. Il n'y a donc pas lieu – bien au contraire – d'aseptiser le milieu perceptif pour focaliser le geste d'attention. C'est sur un champ d'objets perçus actuellement sans attention que l'attention va pouvoir naître et se poursuivre. »

Antoine de La Garanderie : *Réussir, ça s'apprend* (La pédagogie des moyens d'apprendre; chapitre 1 : la pédagogie de l'attention; la pédagogie s'incarne grâce au monde perçu : p.279), Bayard, 2013.

### Commentaire de Pierre-Paul Delvaux

Le geste d'attention a souvent été caricaturé.

Ce texte insiste sur les intermittences. La dynamique du geste d'attention est oscillation, oscillation paradoxale entre visée consciente et distraction (où les objets d'inattention ont une large part). Les intermittences sont décisives puisqu'elles ressourcent la dynamique du geste.

La réfraction suggère un fléchissement et une réorientation du perçu. C'est grâce à cet écart entre l'objet d'inattention et l'objet d'attention que naît la conscience attentive.

Ce n'est pas le sujet pensant qui conduit le geste. C'est le sujet en train de percevoir... qui devient regard et écoute (je souligne). C'est sans doute la boucle de rétroaction qui schématise le mieux ce mouvement.

(J'emprunte à Natalie Depraz la proposition « aller vers et laisser venir » pour décrire la dynamique de l'attention.)

La dynamique perceptive commence par la disponibilité dans le « laisser venir ». Le « aller vers » s'y articule immédiatement. S'instaure alors une boucle de rétroaction.

L'extrait situe bien le paradoxe de l'attention dans sa dynamique naissante.

### Commentaire de Raphaël Hamard

Cette assertion d'Antoine de La Garanderie s'appuie sur une critique d'une raison pédagogique et d'une conception didactique qui feraient de l'attention une pure volonté s'échappant du monde du sensible. L'attention serait envisagée uniquement au sein du « sujet pensant ».

Il met en évidence le rapport nécessaire toujours réactualisé au senti des objets du monde par le sujet. Il milite pour ne pas escamoter le temps de l'activité perceptive de l'acte d'attention. Pour cela le milieu pédagogique doit se garder « d'aseptiser » le milieu perceptif, c'est-à-dire de mettre les élèves uniquement au contact d'objets conceptualisés en oubliant les percepts. C'est grâce à ce rapport avec les objets sensibles que le sujet pourra toujours réalimenter son acte d'attention.

Pourquoi réalimenter l'acte d'attention à sa source, c'est-à-dire au sensible ? Deux raisons nous apparaissent.

Antoine de La Garanderie n'inscrit pas l'acte d'attention dans une perspective scolaire qui ne l'envisagerait que dans le cadre d'une restitution. Il ne s'agit pas de s'assurer de la justesse de la mémorisation de l'objet.

Il s'agit tout d'abord de compléter et de prolonger l'objet évoqué. Le monde réel dépasse toujours le monde conçu. C'est pour cela qu'il faut y revenir pour le compléter. C'est grâce à l'évocation mentale de l'objet que le sujet aura une acuité perceptive de plus en plus grande. L'activité perceptive nourrit l'activité évocative et vice-versa. C'est pour cela qu'Antoine de La Garanderie parle d'entendu non écouté, de vu non regardé et je dirais en tant que professeur d'EPS de senti non ressenti. C'est en prenant conscience au cours de l'évocation de ce qu'on n'a pas regardé, pas écouté, pas senti que l'on va être pris par le besoin de revenir à la chose perçue. L'attention peut s'assimiler à un véritable mouvement maritime entre saillie dans le monde et retour en soi-même pour faire exister le monde afin d'en dégager les sucs (le sens).

Enfin, ce retour vers la chose réelle provient d'une exigence d'authenticité c'est-à-dire d'éviter les rapprochements hâtifs qui mettent un coup d'arrêt à l'attention, de se prémunir d'aller chercher des similitudes qui vont simplifier l'objet et de le réduire à du même. Il s'agit de se mettre à distance de ses représentations a priori de l'objet. L'acte d'attention a pour fonction de constituer de l'autre en soi en s'assurant de sa coïncidence avec le réel, dans le but de naître à la motivation du connaître. Un autre qui n'a rien de familier, un autre qui a un sens d'altérité. Là, nous rejoignons peut-être la conclusion de Thierry de La Garanderie dans sa conférence de clôture du dernier colloque, qui reprend une pensée de Simone Weil à propos de la nécessaire distance dans l'amour.

Cet article est le fruit de conversations entre praticiens Vittoz et Gestion Mentale (GM) Nous espérons qu'il éclairera notre connaissance mutuelle. Nous sommes conscientes de la difficulté de cette présentation qui risque de susciter des réductions au regard de nos pratiques. C'est pourquoi nous repèrerons entre guillemets des termes propres (« émissivité » et « contrôle cérébral », ou « projets de sens »).

## Deux types de remédiation

En GM, nous accompagnons des personnes qui veulent mieux se connaître et améliorer leurs stratégies d'apprentissage. Une première étape est de leur faire prendre conscience de ce qu'elles peuvent mettre en œuvre pour être attentives. Nous observons combien le fait de connaître ses évocations constituées selon des projets mentaux personnels est salutaire sur le plan pédagogique.

La Méthode Vittoz est une thérapie élaborée par Roger Vittoz (médecin suisse, 1863-1925) dont l'objectif est la « rééducation du contrôle cérébral » en vue de restaurer chez le patient son aptitude à vouloir. Décider résulte donc de cette rééducation : pouvoir vouloir, c'est agir conformément à une décision, décision qui est l'aboutissement du « contrôle ». Autrement dit, être « contrôlé » au sens vittozien, c'est utiliser la fonction du cerveau adaptée au dessein de la personne. L'attention, toujours dans la perspective vittozienne, c'est avoir un cerveau « contrôlé » : c'est pouvoir jouer, en fonction des besoins, avec les deux fonctions cérébrales que sont la réceptivité et l'« émissivité ».

## La fonction réceptive

« C'est très difficile à décrire ! C'est comme décrire le goût de la framboise ! C'est un état où la personne est complètement présente » (Jeanne) ; c'est « recevoir globalement les informations ; la personne se laisse rencontrer les sensations d'où qu'elles viennent : ce qui est vu, entendu, touché, ressenti... ; elle s'accueille elle-même, se laisse habiter... » (Françoise). « Elle est silencieuse mentalement ; on sent qu'on sent sans penser qu'on sent. » (Jeanne). C'est une fonction centripète, qui va du monde vers la conscience. Cette étape permet à la personne de « se poser », la détente fait que le cerveau « se recharge, se reconstruit, se régénère ».

En langage GM, elle n'évoque pas. Cette absence d'évocation n'est pas un vide, un manque, une passivité, c'est un état conscient, voire décidé.

## La fonction « émissive »

C'est se concentrer : « Vous dirigez le faisceau de la lampe vers un objet, une partie du corps... » (Jeanne). « La personne découpe le réel, opère la sélection d'un

objet, d'un membre du corps, d'une image... » (Françoise). C'est une fonction centrifuge : un enfant parle de « faire un zoom ».

En GM, cela correspond au projet mental qu'on se donne afin de cibler l'objet d'attention. Je suis attentif « aux » verbes conjugués, par exemple...

« L'émissivité » est conditionnée par la qualité de la fonction réceptive qui remet le cerveau en état de disponibilité pour le réorienter sur un objet.

Mais l'émissivité, c'est aussi la capacité de décider et de vouloir.

La thérapie s'appuie sur des expériences faites en séance avec l'aide du praticien (selon des modalités que les limites de l'article nous empêchent de décrire), mais elle tire son efficacité de leur répétition : Vittoz parle d'« exercices » à répéter souvent, au fil de la vie ordinaire.

## Complémentarité des deux remédiations

Nous constatons que, praticiens Vittoz ou GM, il nous arrive de conseiller aux personnes accompagnées d'aller vers la GM ou vers Vittoz. Dans quels cas par exemple ?

L'enfant amené par ses parents pour traiter en Vittoz une difficulté scolaire, de concentration par exemple, peut être dérouté par l'expérimentation de situations trop éloignées de ce qu'il vit : il n'établit pas le lien entre la séance de Vittoz et son besoin thérapeutique. La découverte, en GM, de ses « projets de sens » (d'application et de finalité par exemple) peut débloquent ce frein. Quitte à revenir au Vittoz plus tard, à visée de détente, de ressourcement et de repos... et de prise de décision.

Quant à l'élève suivi en GM, il peut être bloqué par des préoccupations qui le rendent indisponible à un acte d'attention satisfaisant. Savoir se détendre intentionnellement, dans un état de réceptivité, peut le déconnecter de ses pensées parasites. Un autre trouvera la démarche proposée par la GM très intéressante, mais n'envisagera pas de changer ses habitudes. La prise de décision accompagnée par un praticien Vittoz peut lui donner cette possibilité.

Les échanges autour de cet article nous ont fait mesurer combien les spécificités de nos approches méritent d'être enrichies et approfondies. Nous savons combien cette présentation du Vittoz à des praticiens de la GM est superficielle. Mais si nous avons éveillé chez eux le désir d'en savoir plus, notre but est atteint !



Dr Roger Vittoz, 1863-1925

Pour en savoir plus : [www.therapie-vittoz.org](http://www.therapie-vittoz.org)

Vittoz R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, P. Téqui, 1992.

## Une tentative de confrontation entre méthode Vittoz et GM, à partir de l'article de Thérèse Debouverie

Par Yves Lecocq

Est-il nécessaire de se laisser aller à la distraction afin de pouvoir être réellement attentif ? Vittoz semble apporter une réponse positive à cette interrogation avec l'idée des « deux pieds » de l'attention, se traduisant d'abord par un laisser-aller au monde (l'état de réceptivité), puis par une focalisation pour s'emparer mentalement d'une partie du réel, cette « extension » n'étant rendue possible que par la détente la précédant. Mais cette « réceptivité » au sens vittozien est-elle vraiment synonyme de la distraction définie comme un « vagabondage de la conscience » ? S'agit-il bien du même mouvement de balancier ?

On retrouve l'idée d'une oscillation « entre visée consciente et distraction » dans la citation d'Antoine de La Garanderie que

nous avons sélectionnée pour ce premier numéro, et que le commentaire de Pierre-Paul Delvaux met bien en évidence, avec en particulier cette idée d'« intermittences » dans la dynamique du geste d'attention. Nous la retrouvons encore, mais amenée d'une manière différente, quand Thierry de La Garanderie nous dit, lors de sa conférence sur « l'attention entre le volontaire et l'involontaire », prononcée lors du dernier colloque de l'IIGM : « Considérons finalement qu'avant de posséder les objets de notre environnement, nous devons permettre à l'attention de se faire en nous. Et pour cela, la conscience vagabonde, erre, ne cherche pas à déterminer, ne cherche pas à concevoir : c'est là l'expérience d'une passivité primordiale,

qui renvoie bien à l'idée d'involontaire... Et donc peut-être que pour se mettre en mouvement de sens, il faut accepter des temps d'inaction, et ce sont ces temps d'inaction qui vont me permettre de mieux accueillir les richesses du réel et de favoriser aussi le développement de mes opérations cognitives ».

Mais cet état placé à l'opposé de l'attention est-il réellement le même chez Vittoz d'une part, et chez Antoine et Thierry de La Garanderie de l'autre ? N'est-il que « passivité primordiale » ou est-il porté par un projet spécifique ? N'est-il que lâcher-prise ou pourrait-il être projet de lâcher-prise ?

Thierry de La Garanderie nous dit dans un autre passage de la même conférence : « Nous en venons ainsi à proposer une pédagogie de l'inattention ou de la distraction. Il s'agirait d'une certaine façon de vouloir l'involontaire... Il s'agirait en fait d'une volonté relâchée, l'expérience d'un consentement, une sorte d'inhibition choisie ». Pour lui, il convient alors de proposer un « faire inattentif » (reprise de l'expression proposée par Natalie Depraz dans son ouvrage *Attention et vigilance*).

De son côté, Vittoz fait appel à une notion qui peut sembler en complet décalage avec ce qui précède, celle de « contrôle cérébral ». Faut-il exercer un contrôle pour s'autoriser au lâcher-prise ? Peut-on réellement vouloir l'involontaire ? La définition qui en est proposée permet toutefois de surmonter cette apparente contradiction : ce « contrôle » est défini comme une « faculté inhérente à l'homme, destinée à équilibrer les états de conscience et de non-conscience » (Vittoz

IRDC, *Développer son attention et sa concentration*, Chronique Sociale, 2006 : p.11). Comme « l'attention se perd quand le contrôle cérébral s'affaiblit », il paraît alors important de pratiquer « des exercices de réceptivité et de concentration pour rétablir les facultés d'attention » (*ibid*, p.20). On pourrait donc se risquer à définir ce « contrôle cérébral » comme la capacité à gérer au mieux ces oscillations entre la « réceptivité » d'une part et la « focalisation » de l'autre. Si c'est bien le cas, il semble que chez Vittoz, l'état de « réceptivité » résulte d'un projet conscient, d'un acte volontaire, et soit donc à distinguer de la « distraction » au sens de « vagabondage de la conscience ». On peut même se demander s'il n'y a pas une réelle focalisation dans cette « réceptivité », mais une focalisation sans acte d'évocation, une focalisation qui mène à un véritable « laisser-aller » à l'objet perçu.

Au total, quelles que soient les subtilités de ces oscillations de l'attention, l'appel aux neurosciences paraît confirmer l'importance de cette idée d'intermittences ou de fluctuations dans la dynamique attentionnelle. Olivier Jorand conclut en effet sa conférence, lors du dernier colloque, en insistant sur l'idée qu'on est plus performant quand on équilibre focalisation et dispersion. Il semble alors qu'une véritable pédagogie de l'inattention soit le corollaire indispensable à toute pédagogie de l'attention, ou que toute pédagogie de l'attention se doive d'inclure une réflexion en actes sur l'inattention et les oscillations entre « visée consciente et distraction », ou entre « réceptivité et focalisation ».

## Du côté des collègues

Par Catherine Caillet

Les collègues de l'IIGM ? De quoi s'agit-il ?

Ce sont des adhérents volontaires, réunis autour d'un membre du CA pour travailler un aspect particulier de la Gestion Mentale, aspect qui peut être structurel ou organisationnel.

Où en sont-ils ?

- Le collège *Recherche* travaille à l'approfondissement de certaines notions. Depuis janvier 2015, il échange et dialogue, il rassemble et compile des éléments concernant le mouvement, le mouvement comme lieu d'accueil de la pensée. Il se réunira le 20 février prochain à Bruxelles.
- Le collège *Formation* travaille à la structuration commune des formations menant à un label certifié par la marque Gestion Mentale - Antoine de la Garanderie, déposée par Thierry de la Garanderie à l'INPI (Institut National de la Propriété Industrielle). Gilles Bescond a présenté lors du colloque l'état de sa réflexion, vous le retrouverez sur le site.
- Le collège *Communication* a pour objectif de développer la communication interne, entre les personnes se référant à la GM, ainsi que la communication externe, faire connaître la GM auprès d'instances éducatives, de lieux de recherche, de lieux de réflexion sur le travail... Jusqu'à alors, son action s'est focalisée sur la mise en œuvre du site.
- Le collège *Éthique* doit aborder la posture des utilisateurs de la GM et leurs relations aux personnes accompagnées.

### Appel à contributions !

Vous avez envie de partager votre expérience de la gestion mentale, de faire part d'une réflexion plus théorique, de confronter la gestion mentale à d'autres approches ?

Contactez-nous !

[contact@iigm.org](mailto:contact@iigm.org)

C'est la nouvelle adresse qui sera utile pour :

- réagir à ce que vous lisez dans le bulletin
- proposer un article pour le prochain numéro
- obtenir des informations complémentaires
- vous inscrire aux rencontres proposées

## Actualités de l'IIGM

Vous aurez le plaisir de réécouter ou de découvrir les conférences de Thierry de La Garanderie et d'Olivier Jorand dans les actualités du site de l'IIGM.

La prochaine rencontre du collège Recherche aura lieu le samedi 20 février 2016 à Bruxelles.

Dans le prolongement du colloque consacré à une nouvelle pédagogie de l'attention, l'IIGM vous invite à une rencontre d'après-colloque le samedi 4 juin 2016 à Paris. Il s'agira pour les participants d'échanger à partir de leur domaine d'activité sur des mises en œuvre variées (enseignement, formation, remédiation, entreprise...): un retour d'action à la lumière des questionnements du colloque.

En outre, l'IIGM vous propose le prochain cercle de lecture les samedis 9 avril 2016 à Paris et 23 avril 2016 à Bruxelles, à partir de la lecture du livre d'Antoine de La Garanderie : *Pédagogie de l'entraide*.

Retrouvez toute l'actualité de l'IIGM sur [www.iigm.org](http://www.iigm.org) !

## Le bulletin de l'IIGM

Comité de rédaction : C. Caillet, M. Hamard, Y. Lecocq.

Le comité de lecture est constitué des membres du CA de l'IIGM : M. Giroul, T. de La Garanderie, Y. Lecocq, O. de La Garanderie, C. Caillet, G. Bescond, Ph. Cléménçon, P.-P. Delvaux, A. de La Garanderie.

Institut International de Gestion Mentale  
[contact@iigm.org](mailto:contact@iigm.org)