

## IIGM la Lettre

### La gestion mentale au service du non-scolaire par Vinciane THOMAS

#### Annick de Souzenelle

Lorsque nous découvrons qu'extérieur et intérieur à l'Homme sont les deux pôles d'une même réalité, nous avons quelque chance de porter notre recherche des sources d'épreuves à l'intérieur de nous-mêmes, plutôt que d'en charger un malheureux "bouc émissaire" à l'extérieur.



#### Socrate

« ... Prendre conscience de sa propre mesure »  
« Connais-toi toi-même. »



#### Platon

« ... La tâche de tout homme ou femme est de prendre conscience de son être intérieur. »

#### Antoine de la Garanderie

« Chacun possède les clefs de sa réussite »



**Partage d'expérience vécue** : accompagnement d'un jeune couple en instance de divorce.



**Situation** : Marceline la Globale et Théodore le Temporel ☺ sont mariés depuis 8 ans.

En octobre 2014, j'ai accompagné sur le plan scolaire, l'ainé de leurs deux enfants et dans la foulée, je suis également intervenue en systémique familiale pour un problème de jalousie excessive entre les deux enfants, abordant avec eux la régulation de leurs émotions respectives.

**Demande des parents** : annoncer aux enfants la décision de leur séparation.

**Réponse en tant que praticienne en GM** : refus d'accepter d'être la personne qui fera cette annonce aux enfants.

**Raisons invoquées** : la gestion mentale est un outil à mettre au service d'un projet personnel.

- Je ne puis me substituer aux parents et agir à leur place.
- Une telle annonce provoquera inévitablement une réaction émotionnelle d'ordre psychologique. Si la gestion mentale peut apprendre à gérer ses émotions, elle ne peut en aucun cas les analyser psychologiquement.
- Ces deux enfants m'ont fait confiance à l'époque de leur accompagnement. Profiter de ce fait serait (selon moi) une forme de manipulation.
- Accepter ce rôle supposerait de façon implicite aux oreilles des enfants, que j'approuve et donne raison à la demande de leurs parents. Or, il ne m'appartient pas ni de cautionner cette séparation, ni à de la contredire.
- ...

**Posture de praticienne** : lorsqu'il me semble inopportun d'accompagner une personne en GM, je m'assure toujours de l'annoncer en insistant sur le fait que l'outil ne me semble pas approprié ou pas prioritaire et que ce ne serait pas honnête de leur faire croire que c'est la bonne manière de faire. Je prends alors tout mon temps pour prolonger la discussion afin de cibler au plus juste quelle alternative serait la mieux adaptée à la demande : psychologue, psychomotricien(ne), ergothérapeute, orthophoniste – logopède, psychiatre, etc.

Dans le cas présent, j'ai été confrontée à une réponse catégorique :

*"Nous sommes allés demander à une psychologue et ça s'est mal passé. Je (c'est Théodore qui parle) je ne remettrai plus jamais les pieds chez un psy ! Vous avez tellement redonné confiance à notre fils qui maintenant aime l'école et avec sa sœur, ils s'entendent tellement mieux... On a très peur de défaire tout ce travail. Ils ont confiance en vous et on aimerait vraiment que vous nous aidiez à leur*

*annoncer...*” (Marceline est en larme, Théodore a la mâchoire crispée mais pose sa main sur le genou de sa femme.)

Ce geste implicite mais lourd de sens (en mon ressenti), éveille subitement en moi comme un tilt. Tout est arrivé dans ma pensée, tout était là et s’y présentait comme un “possible” qui ne sortirait pas des rails de la GM.

J’ai pris ma respiration et me suis lancée :

*”Si je vous propose un accompagnement, mais qui vous concernerait chacun de vous deux sans y inclure les enfants... ?*

*Je vous explique : lorsque j’ai accompagné votre fils, vous m’avez dit combien le fait de comprendre son chemin mental vous avait permis de calmer les énervements au moment des devoirs et leçons. Lorsque j’ai laissé exprimer par votre fille, les émotions qui la mettaient tant en colère par jalousie vis-à-vis de son frère dont elle aurait aimé avoir la place, (...) tout est rentré dans l’ordre.*

*Alors, voici ce que je vous propose : je vais faire votre profil à chacun, individuellement. Ensuite, je vous recevrai ensemble et nous comparerons vos profils en mettant en avant ce qui vous permet de composer et ce qui vous permet de vous différencier... Je pense sincèrement que de connaître mieux votre propre chemin mental et d’également mieux cerner celui de l’autre, devra vous permettre d’harmoniser votre discours pour parler à vos enfants. Nous pourrions même, si vous le souhaitez, l’entraîner. Qu’en pensez-vous ?”*

Marceline et Théodore ont échangé un regard qui de l’interrogation est très vite passé à une esquisse de sourire approbateur.

### En résumé.

#### **Accord sur le projet d’accompagnement:**

- Trouver un discours commun pour annoncer la séparation aux enfants.
- Etre sur la même longueur d’onde pour tout ce qui touche à l’éducation des enfants et ainsi les préserver de la difficulté à gérer des paradoxes entre papa et maman, après la séparation.

#### **Proposition:**

- Faire un entretien profil individuel de chacun des parents.
- Faire émerger à la conscience leur chemin mental et projet de sens.
- Croiser les profils en apportant à la conscience de chacun, le profil de l’autre ... et observer...

#### **Remédiation :**

- Accompagner le dialogue entre Marceline et Théodore afin de les entraîner à tirer bénéfice des connaissances de leur chemin mental respectif.

<b>Accompagnant:</b>	<b>Importance d’une posture de totale bienveillance et de non jugement, imprégnée des valeurs de la GM.</b>
<b>Communication:</b>	CNV, écoute active (reformulation), attitudes implicites : maintien corporel, expression du visage, ...
<b>Accueil:</b>	Lieu agréable, temps de (re)prise de contact, manifestation d’une disponibilité d’écoute,...
<b>Souplesse:</b>	Accueil de l’inattendu avec si besoin, une remise en question des hypothèses émises.
<b>Non-jugement :</b>	Accueil des antécédents, des valeurs existentielles, des positionnements quels qu’ils soient : religieux, éducatif, politique, ...
<b>Limites :</b>	Ne pas être intrusif, ne pas se permettre de glisser dans le psychologique, ne pas se laisser manipuler au risque de prendre parti,... ne pas aller au-delà de ses compétences et oser dire « Je ne sais pas » « Je ne suis pas la bonne personne pour... »
<b>Respect :</b>	Ne pas priver le sujet de se découvrir par lui-même, ne pas formuler des sous-entendus qui pourraient suggérer un avis ou une opinion contraire.
<b>GM :</b>	<b>DP tout en finesse et sans précipitation.</b>



Aspects positifs	Aspects négatifs	Valeurs
Ex : Théodore dit de Marceline <i>"elle est très patiente"</i> Ex : Marceline dit de Théodore <i>"il contribue au ménage"</i>	Ex : Théodore dit de Marceline <i>"elle est trop rigide"</i> Ex : Marceline dit de Théodore <i>"il est trop laxiste"</i>	Marceline et Théodore ont largement une majorité de valeurs en commun : la famille, l'honnêteté, le respect, l'équilibre homme & femme, l'éducation dans l'écoute et la bienveillance,...

Toujours individuellement, je propose d'énumérer minimum 3 qualités qu'ils se reconnaissent à eux-mêmes et au moins 1 difficulté (je n'aime pas le mot "défaut") dont ils ont conscience. Je leur propose ensuite de les illustrer par des exemples de situations vécues évoquées. En lien avec leur profil, on tente déjà de clarifier certains aspects de leur comportement directement liés à leur chemin mental.

Ex : Marceline : *"Je ne supporte pas que Théodore me dise que je ne lui réponds jamais ou que je lui dis juste "Mm" ou "Oui" ou simplement "Non". Il trouve que je suis agressive quand je lui réponds ! Mais je vous assure que ça n'est pas vrai ! Je ne vois pas ce qu'il attend de moi dans ces cas-là. Des fois j'ai vraiment l'impression qu'en pleine discussion, il passe à autre chose et là, c'est vrai, je ne fais plus d'efforts pour le suivre. Je décroche. Alors, déjà qu'il a du mal à comprendre que je peux l'écouter sans le regarder... rien que ça, ça m'énerve !"*

Ex : Théodore : *"Parfois j'ai l'impression que Marceline me parle en pointillé... un peu comme un puzzle... En fait, je devrais deviner la moitié. Et le comble c'est qu'elle me dit souvent "va droit au but". C'est vexant. C'est comme si ce que je lui racontais ne l'intéressait mais alors pas du tout ! Et à côté de ça, dès que je m'énerve un peu, elle a les larmes aux yeux ou elle pleure et là, c'est pire qu'une huitre qui se referme. Pfff... c'est bizarre... je ne la comprends vraiment plus !"*

Je note

Marceline — Entretien profil individuel & croisés. —> Théodore

à



l'identique, un maximum de phrases exprimées par l'un et l'autre dans le but de m'appuyer dessus lors de la séance sur les profils croisés.

**DP croisés : Schéma soumis au couple (version papier)**

### **Observation silencieuse: conséquences des similitudes et différences de profil.**

#### ***Séance de partage autour des profils croisés :***

A la suite des entretiens profils individuels, lorsque je reçois à nouveau Marceline et Théodore ensemble, j'attache beaucoup d'importance à des moments de silence.

J'ai préparé quelques schémas avec en concordance, quelques phrases explicatives. (2 exemplaires). Ces documents sont à disposition du couple et s'ils le souhaitent, ils les emporteront avec eux, garnis de leurs propres annotations respectives. Ils l'ont souhaité 😊

A l'un et l'autre, je prends le temps d'expliquer comment on a tendance à fonctionner et à réagir lorsque l'on pense :

- Par des images visuelles très concrètes (Marceline)
- On se parle dans sa tête (Théodore).
- On vise les moyens
- On vise les fins
- On est en quête de comprendre
- On est en quête de réfléchir
- On est vite dans l'empathie et les émotions
- On est dans la recherche de l'entrain et la bonne ambiance
- ...

Chaque élément des profils qui a pu émerger chez l'un comme chez l'autre est raconté, expliqué et d'abord émis en hypothèse dont je demande confirmation. Il revient au couple de les illustrer par des souvenirs, des questions posés à l'autre ou des précisions demandées à moi.

#### ***Observation: conséquences des similitudes et différences de profil.***

*Capacité à évoquer en 3ème et 1ère personne:* facilite l'empathie, la compréhension de l'autre.

*IM visuelles:* très précises pour Marceline, très floues et dépourvues de sens pour Théodore.

Marceline imagine l'inconfort de son mari à ne pas "voir" dans sa tête ! Spontanément elle s'adresse à lui : "C'est fou d'imaginer que tu ne vois pas de quoi je parle... Enfin, pas en image... En fait, je devrai être plus attentive à te préciser de quoi je te parle !"

*IM auditives:* le moulin à parole de Théodore est précis et détaillé mais il prend conscience de ses discours ci longs... Il exprime son soulagement de savoir que les réponses de Marceline, très courtes, ne sont pas le reflet d'un manque d'intérêt, de même que oui, elle peut l'écouter sans regarder le regarder.

*Valeurs existentielles:* respect, écoute, assise financière sans excès, ouverture au monde: voyages.

*Projet de sens de vie:* apprendre à mieux se connaître soi-même et l'autre. Accueillir la différence, grandir à soi et au monde, devenir meilleur,...

Le couple est séduit par la philosophie et les valeurs de la gestion mentale.

Marceline et Théodore se sont mis à dialoguer ensemble et je me suis physiquement "enfouée" dans mon siège afin de leur laisser ce moment bien à eux.

**Bilan :**

*Les similitudes:* sont utilisées comme appuis, lien de (re)rencontre → apaisement.  
Elles contribuent à rendre au couple sa légitimité et permet de se remettre en projet "positif"  
d'écoute et de relationnel.

*Les différences:* Utilisées comme complémentarités → enrichissement.

Elles sont reconnues comme point d'attention, de vigilance au non-jugement et à la non  
interprétation rapide des intentions supposées de l'autre à son égard.

**Remédiation :**

J'ai mis l'accent sur la nécessité incontournable de se donner du temps !

La GM ne demande pas de se connaître dans le but de se changer et plaire à l'autre.

La prise de conscience des différences est devenue un atout de complémentarité et encourage  
l'acceptation de la nécessité de reformulation, de traduction, d'explicitation différenciées.

Le confort des similitudes est là pour réunir, apaiser, garantir que l'essentiel est solide.

*Conseil à entraîner l'un et l'autre dès que le malentendu surgit:*

- Verbaliser l'aspect très concret de la situation ensemble.

« Il s'est passé Quoi? Quand? Où? Qui est concerné? »

- Se donner un temps d'évocation:

Chacun de son côté, en vue d'en reparler à un autre moment...

- Prise de conscience de ses évocations et de leurs impacts:

« Ne suis-je pas dans les émotions? » « Ne suis-je pas déjà dans la solution? »

- Exprimer chacun son interprétation des faits et en quoi le désaccord consiste:

Désaccord sur les moyens? Le fond?

L'efficacité immédiate? Le sens au long terme?...

- Ecoute active de l'autre =

Pas d'interprétation immédiate avant reformulation.

Demande d'explicitation par un exemple,...

- S'appuyer toujours en 1er sur les similitudes:

Valeurs existentielles

Visée éducative

Humour

- Reconnaître la capacité de l'un ou l'autre à être le mieux placé pour gérer la situation mais se  
mettre d'accord sur la solution.

**Conclusion :**

Il est très difficile de retranscrire le contenu intégral des DP de ce type d'accompagnement.

La richesse des entretiens se joue à 1001 petits détails implicites observés dans les expressions du  
visage, tant au cours des entretiens individuels qu'au cours de la séance sur les profils croisés.

Certaines questions posées sont restées sans réponses, étant donné que je n'en n'avais pas de  
possible en lien direct à leur profil et donc en termes de GM. Marceline et Théodore ont apprécié  
cette limite et Théodore a même exprimé un soulagement : *"J'aime bien votre manière de ne pas  
avoir réponse à tout. La psy qu'on était allé voir voulait à chaque mot, enfin, j'exagère un peu, justifier  
par "ça prouve que dans votre enfance"... , franchement, c'était flippant et du coup, Marceline et moi  
on est sorti de là persuadés qu'on devait être des parents bof et j'ai trouvé que ça faisait vachement  
culpabiliser. "*

Trois séances auront suffi à Marceline et Théodore pour prendre conscience des causes de leur envie  
de séparation et les revisiter en vue de leur ré-union.

La découverte de l'outil GM: introspection, évocation valeurs et posture les ont séduit.

La GM est devenue l'outil de retrouvailles.

Petit SMS reçu quelques semaines plus tard :

*« Nous avons encore mieux ancré nos valeurs et nous vivons une renaissance de couple. »*



Aujourd'hui, Marceline et Théodore sont toujours ensemble.  
 La GM a permis de les ré-unir à nouveau.

GM	Marceline	Théodore	Sources de Conflits?
Palette évocative	Visuelle – Ressenti corporel, beaucoup dans les émotions Pleure très vite, difficulté à trouver ses mots...	Visuel-Verbal Auditif Semble ne pas être à l'écoute, chicane sur les mots choisis... Semble vouloir se débarrasser du problème.	Espace/Temps M: Emotions T: Impatience M&T: Interprétation faussée des intentions de l'autre.
Paramètres	P3 + émotions Recherche de sens pour envisager ensuite une solution pérenne dans le temps.	P1/P3→P4 Imagination de solution rapide pour l'instant, l'immédiat.	Aucun des deux n'a de représentation P2, ajoute à la subjectivité de leur IM.
Gestes Mentaux	Cherche à Comprendre la relation logique entre état initial et état final. N'a pas conscience d'analyser sans filtre émotionnel. A du mal à reconnaître les efforts de son mari.	Réfléchit et Imagine pour trouver une solution immédiate. N'a pas conscience d'être vite hors-sujet, d'apaiser le présent sans vérifier la pérennité dans l'avenir. Ne comprend pas sa femme.	Deux longueurs d'ondes différentes: Images >> mots Emotions >> précipitation dans le yaka – fauke...
Couples	Recordman Dominante 1 <sup>ère</sup> pers Fin Expliquant Problématisateur	Compétiteur Dominante 3 <sup>ème</sup> pers Moyens Appliquant Argumentateur	M: Recordman avec recherche de perfection → lenteur. T: Compétiteur avec recherche d'efficacité immédiate → Précipitation
Lieu d'accueil de sens	Dominante Espace Global, la synthèse, synonyme... Etat initial & final	Dominante Temporalité Détail, chronologie, « le » mot, Transformation	Croisement des types de raisonnement → M & T semblent être aux antipodes