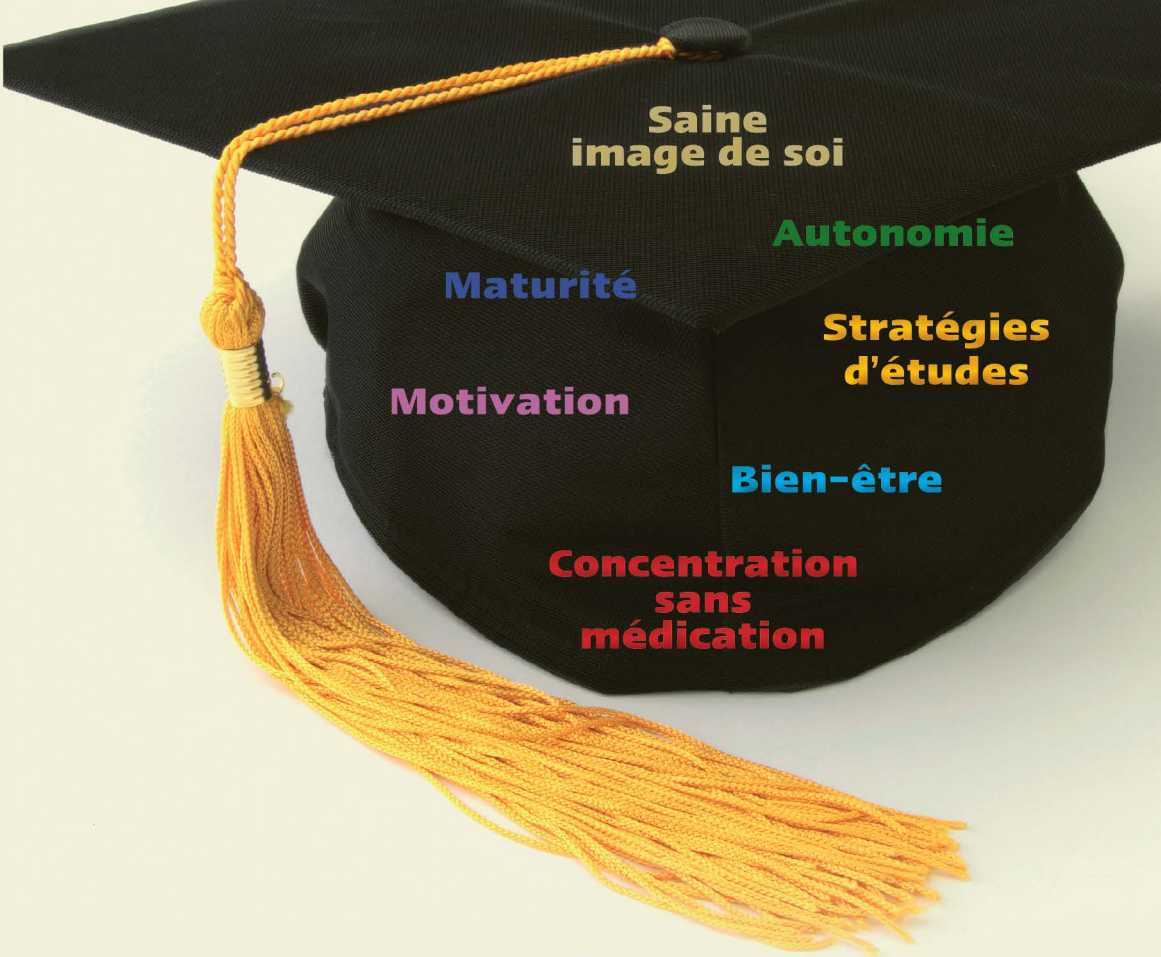




PIERRE BOVO

S'ÉPANOUIR et réussir ses études

**Des outils concrets pour le parent,
l'intervenant... et soi-même!**

PIERRE BOVO

S'ÉPANOUIR et réussir ses études

**Des outils concrets pour le parent, l'intervenant...
et soi-même!**

Table des matières

Introduction	9
La Pensée Réaliste	12
Les objectifs de l'éducation	14

Première partie S'épanouir

L'être humain et son développement	19
L'acquisition de la philosophie personnelle	27
Le principe de la langue apprise	30
Le monde des pensées et des émotions	32
Le recadrage réaliste des pensées	49
Cerveau et ordinateur... ..	55
L'image de soi de l'enfant	57
L'image de soi face aux réussites et aux échecs	63
L'image de soi relativement à l'acceptation et au rejet	71
Proverbes outils à retenir	77
La tristesse chez les enfants	78
La peur et l'anxiété	84
L'échelle de la catastrophe	89
Comprendre et se libérer de la culpabilité	91
Les lois de l'univers	97
La colère chez l'enfant	104
La motivation	110
Le cercle vicieux de la paresse : un danger à éviter	117
Questions sur la motivation	121

Deuxième partie

Communiquer de façon constructive

Les parents : guides et balises.....	127
La légende du verre de poison	131
Le principe des deux routes	133
La méthode du bol et de la perle	137
Demander un changement de comportement	144
La demande de changement de comportement avec normalisation	146
Résoudre des conflits interpersonnels	150
Répondre à une demande et savoir dire non	154
Faire des compliments sincères	158

Troisième partie

Réussir ses études

Aider à la réussite scolaire	165
Aider mon enfant à développer son intelligence.....	170
Apprendre une langue	174
Contrer le déficit attentionnel	180
Concentration et mémoire	182
Questions sur la mémoire	190
Développer la concentration grâce aux sprints de concentration...	192
La visualisation fantastique pour développer la concentration	198
Aider mon enfant à développer le réflexe de travailler	202
La réactivation de la mémoire.....	205
Calligraphie et propreté des travaux	207
Les notes de cours	212
Conclusion.....	214
Annexe 1	216
Annexe 2.....	221
Bibliographie	223

Introduction

Un coffre à outils de l'épanouissement personnel, des communications constructives et de la réussite scolaire

Concevons le présent ouvrage comme un coffre à outils, dans lequel sont disposés un ensemble d'outils, accompagnés de leur mode d'emploi. Soigneusement choisis, ceux-ci forment un tout cohérent et s'avèrent particulièrement utiles pour clarifier, simplifier et faciliter notre tâche de parent, d'intervenant ou d'étudiant.

Dans le premier des trois compartiments, nous trouverons des outils qui nous permettront de vraiment comprendre l'enfant et de l'aider à acquérir un sain fonctionnement psychologique, aux points de vue de son image de lui-même, de la gestion de ses émotions, de sa motivation, de son autonomie, etc.

Dans le second compartiment du coffre, nous trouverons des outils de communication constructive et d'affirmation bienveillante qui seront utiles à la gestion raisonnable de la vie familiale. Ces outils nous permettront de faciliter nos échanges avec l'enfant et de favoriser à la fois son ouverture à nous parler et sa réceptivité à nos points de vue. Nous pourrons maintenir une relation affectueuse et chaleureuse, même – et surtout, dirions-nous ! – quand nous nous heurterons à des situations conflictuelles. Sachant mieux résoudre les conflits, de façon souple et constructive, en termes de gagnant-gagnant, nous pourrons ainsi bénéficier du respect, de la confiance et souvent même, de l'affection de l'enfant, en plus de sa réelle collaboration. Des communications saines permettent de maintenir ouverts les canaux de la communication. La manière de communiquer est presque aussi importante que le message à livrer...

Enfin, dans le troisième compartiment de notre coffre, nous trouverons des outils essentiels pour optimiser le fonctionnement intellectuel et faciliter, simplifier et même rendre agréables la poursuite et la réus-

site des études par l'élève. Par exemple, nous verrons comment amener un enfant à se motiver quant à ses tâches scolaires. Pour employer une image, nous verrons comment faire démarrer le moteur de la motivation au lieu de pousser sur son automobile ! Quelle merveille que de voir un jeune s'occuper diligemment de ses études et de ses tâches !

Nous comprendrons, entre autres, les causes du déficit attentionnel et les outils explorés nous permettront de contrer ce problème, sans médication et d'amener l'élève à développer une capacité de concentration optimale. Nous verrons des stratégies précises pour activer la mémoire, développer la motivation pour les études, prendre l'habitude de travailler avec plus d'intensité, etc. L'étudiant pourra ainsi mieux réussir en classe avec les mêmes efforts, et souvent même avec des efforts moindres, mais des efforts mieux placés, plus judicieux, plus fructueux.

Voici d'ailleurs une phrase que j'emploie souvent avec les jeunes et qui suscite un éclair d'intérêt dans leurs yeux : « Ce que je pourrais te montrer, c'est comment réussir le PLUS possible. Mais en travaillant le MOINS possible ! Qu'est-ce que tu en penses ? »

La clarté et la logique du coffre et des outils en rendent la compréhension et l'utilisation relativement simple. Cependant, bien les maîtriser demandera des efforts soutenus.

Utiliser ces outils apportera des résultats immédiats. Mais à force de les étudier, de les essayer, d'appliquer les stratégies, de tenter, de manquer, de persévérer et de vingt fois sur le métier remettre notre ouvrage, nous finirons par les intégrer et les posséder.

Et c'est alors que, magie extraordinaire, le coffre à outils tout à coup se transformera en coffre aux trésors !

C'est le bonheur que je vous souhaite !

Bon, beau et surtout fructueux voyage au pays de vous-même.

Pour toute question ou commentaire, il me fera vraiment plaisir que vous communiquiez avec moi. Je vous invite aussi à visiter le site Internet du Centre de la Pensée Réaliste : www.penseerealiste.com.

La Pensée Réaliste

Tous les éléments qui composent ce livre sont en lien, réunis entre eux par le fil conducteur de ce que l'auteur nomme la Pensée Réaliste. L'expression Pensée Réaliste est une appellation rafraîchie de l'approche déjà bien connue nommée Psychothérapie Émotivo-Rationnelle (PER), traduction de Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Initialement développée autour de 1955 par Albert Ellis, psychologue américain, la REBT est très influente dans le monde anglophone et a instauré le grand courant des TCC, les thérapies cognitivo-comportementales. Dans la francophonie, c'est principalement le psychologue québécois Lucien Auger qui a présenté la PER à des centaines de milliers de lecteurs.

L'efficacité confirmée de ces approches a permis l'apparition de ce qu'on a appelé les thérapies brèves, par opposition à la lenteur, à la longue durée et à l'inefficacité relative des thérapies traditionnelles.

Bien que contemporaines (Ellis, Horney, Lazarus, Beck, Dyer, Auger, Bovo, etc.), les approches REBT, PER, TCC, Pensée Réaliste ont toutefois été pressenties par plusieurs philosophes et penseurs éclairés depuis l'Antiquité (Socrate, Marc Aurèle, Spinoza, etc.). C'est ainsi que, un siècle avant Jésus-Christ, le philosophe grec Épictète avait déjà fait – ou refait? – cette découverte fondamentale: « Ce qui trouble les hommes, disait-il avec clairvoyance, ce ne sont pas les choses, ce sont leurs façons de voir les choses ».

Notons que Pensée Réaliste ne signifie pas terre à terre, matérielle et sans idéal. La Pensée Réaliste n'est pas froide et rationaliste, elle s'associe à la pensée raisonnable. Elle est synonyme d'ouverture d'esprit et d'ouverture à l'expérience humaine. Elle invite, inclut et se conjugue avec le rêve, l'imagination, l'expression, la méditation, la créativité, les productions artistiques, toutes facultés contribuant à notre épanouissement personnel.

La Pensée Réaliste propose une démarche humaniste, empathique, compréhensive, chaleureuse, scientifique et orientée vers la recherche de solutions pratiques dans le ici et maintenant. Cette approche sera décrite plus en détail au chapitre intitulé : Le monde des pensées et des émotions.

J'ai personnellement eu le grand privilège d'étudier en PER sous la direction de Lucien Auger. Ce dernier faisait preuve d'une grande lucidité et d'une grande conscience. Sa manière humaniste, réaliste et rigoureuse de voir la vie a été pour moi, comme pour bien d'autres, l'occasion d'un cheminement certain. Orateur hors pair, flamboyant et plein d'humour, il était un aidant dédié et passionné. Sous des dehors qui pouvaient parfois sembler sévères – mais qui ne l'étaient jamais – battait un cœur d'or... Je suis redevable de beaucoup à cet être humain faillible, comme il aimait à dire, et je lui suis infiniment reconnaissant de la lumière qu'il m'a permis de faire dans ma vie. J'ai une pensée tendre aussi pour Micheline, SA Micheline, sa collaboratrice, à qui il écrivait les plus beaux poèmes, elle qui aussi a un cœur d'or. Elle nous disait récemment, en se rappelant mon arrivée au début de ma formation au Centre Interdisciplinaire de Montréal : « Quand Pierre est arrivé chez nous, il était un enfant. Quand il est reparti, il était un homme... » Elle avait bien raison. Je tiens à la remercier pour toute son aide, sa patience et sa gentillesse.

Il va donc sans dire que de nombreux outils du présent coffre sont hérités des maîtres qui m'ont précédé. Certains proviennent de la culture populaire et aussi d'autres écoles de pensée et même d'autres disciplines. À ceux-ci, j'en ai ajouté plusieurs de ma création, élaborés au cours de ma pratique.

Les objectifs de l'éducation

Aider mon enfant à être heureux, maintenant et plus tard...

Nous nous accorderons tous pour dire que nous voulons être heureux dans notre vie. Et si nous aimons notre enfant, nous voulons la même chose pour lui.

Nous pourrions résumer les objectifs de l'éducation en ces quelques mots :

1. aider mon enfant à être un enfant heureux et équilibré maintenant ; et
2. l'aider à devenir un adulte autonome, mature et heureux plus tard.

Nous atteindrons ces objectifs en aidant notre enfant à acquérir à développer certaines habiletés fondamentales, correspondant au bien-être personnel, interpersonnel et matériel. Voici une liste de ces éléments qu'il sera opportun de voir l'enfant posséder, en plus d'une bonne santé et d'une intelligence normale :

- une bonne connaissance de sa langue maternelle et une capacité d'expression adéquate ;
- une connaissance progressivement plus approfondie et immédiate de lui-même et de son vécu personnel, de ses états intérieurs ;

- une philosophie de la vie réaliste et constructive ;
- une vision saine et constructive de lui-même ;
- des émotions positives, adaptées et adaptatives ;
- des façons constructives de communiquer, de s'affirmer, de négocier, d'arriver à des arrangements à satisfaction mutuelle ;
- la capacité de s'ouvrir aux points de vue et aux émotions des autres et d'exprimer les siens ;
- des manières réalistes et constructives de faire face aux événements et aux circonstances rencontrés ;
- des façons appropriées de se motiver et de gérer de manière autonome ses propres activités, et au premier chef ses activités sur le plan de la formation et des études.

... *Et m'aider à être heureux avec mon enfant.*

En plus de désirer aider notre enfant sur les points que nous venons d'énumérer, nous désirons également nous sentir bien nous-mêmes à l'intérieur de notre tâche éducative. Nous souhaitons que notre vie familiale et nos communications soient harmonieuses, que notre vie ensemble soit une occasion de joie et d'épanouissement pour nous aussi (le ou les parents)... Nous désirons le bonheur pour nous également, quoi !

Saine vision de soi, amour, calme, sérénité, joie de vivre, émotions douces, accueil, écoute, chaleur, respect, partage, bonne entente, harmonie, croissance, épanouissement personnel, autant de mots qui correspondent à ce que nous espérons retrouver dans notre milieu de vie, autant de réalités qui nous permettent de goûter un peu plus ce que nous appelons le bonheur. Nous verrons dans les pages qui suivent de nombreux moyens concrets pour atteindre ces objectifs de bonheur personnel.