



Crédit Image @sallustration

Le billet de la Psy

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue clinicienne.

Apprendre pour vivre, vivre pour apprendre

Apprendre est inné

Tout le monde aime apprendre. Oui, tout le monde aime apprendre. Ou plus exactement apprendre est un mouvement inné qui anime tout être vivant. Il s'agit d'une caractéristique intrinsèque liée à la survie et à l'évolution des espèces qui met en jeu des processus archaïques de notre cerveau, notamment les circuits de motivation qui sont à la base de notre élan vital. L'observation des bébés nous en apprend beaucoup...

Le bébé est un expérimentateur du monde. Il expérimente avec son corps les objets de son environnement. Il teste le résultat de ses actions sur les objets qui l'entourent.

Tripoter, sucer, goûter, jeter, serrer... chaque action qu'il produit n'est pas seulement ludique pour lui. C'est de cette manière que le bébé apprend les premières lois de causalité, les premières lois physiques qui régissent son monde. Il tente de tout porter à sa bouche, de sucer un rayon de soleil, cherche du regard un bruit, jette en continu sa cuillère pour assimiler que cette action produit toujours le même effet, sort tout du placard pour intégrer les notions de contenants et d'intérieur/extérieur... En fait l'enfant teste les régularités de son monde physique pour pouvoir en extraire des lois et des règles qui sont les premières graines de son intelligence.

L'intelligence commence par une intelligence du corps¹. L'enfant manipule son corps et les objets avec son corps comme il manipulera plus tard les pensées et les concepts.

Apprendre est une pulsion de vie, un élan qui émane naturellement, une poussée énergétique vers la découverte de notre monde qui jaillit en même temps que la vie elle-même et qui porte en elle excitation, jubilation, plaisir.

Apprendre est un jeu. Le jeu est la voie royale de l'apprentissage et du développement intellectuel. Le plaisir de jouer se superpose au plaisir d'apprendre. Ce n'est que plus tard, au temps des apprentissages scolaires que notre culture vient dissocier ces deux verbes qui sont pourtant intrinsèquement reliés.

Apprendre au temps de l'école

Nous entendons fréquemment ces expressions : « *il n'est pas dans sa posture d'élève* » ou bien « *il est immature, il ne veut que jouer et refuse les apprentissages* ». De quoi s'agit-il sur le plan psychologique ? Que se passe-t-il pour tous ces enfants qui semblent perdre ce plaisir d'apprendre ?

Apprendre, c'est fondamentalement courageux. Il faut pouvoir lâcher ce que je connais pour aller vers l'inconnu. Se lancer avec audace sur ses deux pieds, alors que l'on maîtrise si bien « le quatre pattes » ! Quel courage !

Dans nos sociétés, dans ce que nous avons construit du système scolaire, dans cet enjeu de la réussite, apprendre devient parfois trop dangereux. Voilà, tout le défi. Bien loin du jeu-plaisir, l'apprentissage devient une « affaire sérieuse » aux exigences immenses pour l'enfant, sa famille et le système éducatif.

¹ Jean Piaget, la psychologie de l'enfant, 1966

L'école sollicite constamment l'enfant hors de sa zone de confort, face à l'inconnu, face à l'apprentissage, et dans le même temps lui inculque plus ou moins explicitement qu'il est essentiel qu'il réussisse. Pour lui, pour sa vie, pour sa famille, pour son avenir....

Entre le courage d'apprendre et le besoin de sécurité, mon cœur balance...

Les élèves qui se braquent, qui refusent, qui inventent mille et une stratégies pour éviter l'apprentissage sont des enfants qui vont finalement à l'encontre de leur pulsion innée. Ces enfants ont peur. Ils ne peuvent plus s'appuyer solidement sur leur base de sécurité pour prendre le risque d'apprendre, tant le risque devient important.

Si apprendre est inné, protéger cette force de vie sur du long terme demande d'être suffisamment solide dans son sentiment de sécurité pour en prendre le risque. Le sentiment de sécurité est celui qui m'autorise profondément à être et à me montrer fragile et vulnérable. Cette conviction intime qui me donne le droit de me tromper, d'être « à côté de la plaque ». Ce sentiment qui me donne la permission d'être nul sans inquiéter tous les gens qui m'aiment.

Lors des premières expériences scolaires, il est donc essentiel de sortir de nos automatismes de pensée pour comprendre au-delà du comportement de l'enfant, ce qui est à l'origine de sa peur et de son insécurité qui perturbent le processus naturel d'apprentissage.

Et pour les plus grands ?

Si, comme pour les plus jeunes, nous avons tout au long de notre vie besoin de cette sécurité pour continuer à prendre le risque d'apprendre, l'adolescent a besoin également d'autre chose... il a besoin de sens ! Apprendre, d'accord, mais pour quoi ? Et comment ?

Que signifie apprendre ? Réviser ? Assimiler ? S'approprier des connaissances ?

L'adolescent a besoin de comprendre comment ça marche pour accepter de participer à la danse des apprentissages. Il a besoin d'apprendre à apprendre. De répondre à cette question obsédante : « à quoi ça va me servir d'apprendre ça ??? »

Il est important à cette étape d'expliquer simplement à nos ados comment marche leur cerveau. En devenant expert de leur cerveau, les ados deviennent pleinement conscients des rouages invisibles de l'apprentissage. Au lieu de subir leurs apprentissages, ils en deviennent acteurs. C'est ce que nous propose la psychoéducation : élucider les mystères des neurosciences pour les rendre accessibles aux plus jeunes.

La mémoire est fascinante, complexe et puissante. Les ados, même les plus désinvestis sur le plan scolaire, sont curieux de comprendre ce qu'il se passe concrètement dans leur tête quand ils apprennent. En comprenant les mécanismes de leur mémoire, ils comprennent la nécessité de l'entraîner et finalement l'école devient un terrain d'entraînement. Les contenus ne sont pas forcément à leur goût. Il ne sera pas possible de trouver du sens et de l'intérêt à tout, mais chaque cours devient une nouvelle occasion de renforcer leur cerveau. Au plus j'apprends, au plus j'apprends ! Peu à peu, la mémoire se muscle et nous devenons très à l'aise pour pouvoir ensuite apprendre très facilement tout ce qui aura plus de sens, tout ce que nous aurons vraiment décidé d'apprendre.

Comme une salle de musculation, l'école devient une salle d'entraînement.

Alors comment ça marche quand on apprend ?

La mémoire est un immense réseau de connaissances toutes interconnectées entre elles. À l'image du réseau internet, les connaissances sont liées, interreliées, et pour retrouver une connaissance, je peux emprunter des centaines de chemins, de liens possibles. C'est exactement le principe de l'association libre des pensées. Si je vous dis le mot « pomme », des centaines d'idées vont apparaître dans votre champ de pensée, puisqu'à partir de l'évocation d'une connaissance, s'ouvrent et s'activent des myriades de liens possibles à d'autres connaissances, d'autres souvenirs, d'autres contenus de pensée. Et le cerveau sélectionnera les liens les plus probables pour que vous vous souveniez de ce qu'est une « pomme ».

Apprendre, c'est créer de nouveaux liens dans ce foisonnement de connaissances. Pour apprendre du nouveau, il faut le relier à l'ancien.

Mais le cerveau a besoin de place. Notre boîte crânienne n'est pas élastique ! Alors la mémoire efface vite, trop vite parfois... La mémoire va trier constamment et effacer toutes les nouvelles informations considérées comme inutiles. Comment notre mémoire évalue-t-elle le degré d'utilité d'une information ? Elle va en juger d'après son occurrence, sa fréquence d'apparition. Si je ne repasse pas plusieurs fois sur l'information nouvelle, sur la connaissance fraîchement reliée au reste, le cerveau va considérer que nous n'en avons pas besoin et va l'effacer.

La différence entre apprendre et réviser est élucidée ! Apprendre, ce n'est pas réviser. Apprendre et réviser sont deux processus en mémoire bien distincts et sont nécessaires à notre cerveau pour réellement stocker à long terme une information.

Pour expliquer ces mécanismes à l'adolescent, nous utilisons souvent une image : l'image de la jungle. Apprendre, c'est comme se frayer un chemin dans la jungle. Au départ, je dois tracer le chemin, je passe à cet endroit pour la première fois, alors le sentier est petit, la végétation est dense et va vite repousser. Et puis, si je passe plusieurs fois sur ce sentier, je vais agrandir l'espace pour y cheminer. Le sentier va devenir de plus en plus fluide et praticable, je pourrai d'ailleurs y marcher plus vite, être plus rapide.

C'est exactement ce qui se passe d'un point de vue neuronal lorsque nous sommes en train d'apprendre. L'apprentissage, c'est la création de nouveaux chemins électriques dans notre cerveau, la connexion entre plusieurs neurones qui est en train de s'opérer. Les images en IRM sont fascinantes. Un cerveau en train d'apprendre, c'est une multitude de neurones qui déploient des dendrites et des synapses pour se connecter entre elles et créer de nouvelles possibilités électriques, et donc de nouvelles pensées ! Si je révise et que je parcours à nouveau ces nouveaux chemins électriques, ces derniers se renforceront progressivement et se transformeront en une autoroute neuronale bien établie.

Pour le meilleur et pour le pire... Pour le pire, puisque c'est également de cette manière que nous tissons notre toile à penser. L'électricité circule préférentiellement sur les sillons déjà bien tracés. Ainsi se crée la lie de nos automatismes, de nos ruminations, de notre rigidité, de nos schémas de pensée qui se répètent encore et encore et nous entraînent inlassablement sur les mêmes chemins, dans les mêmes pièges.

Mais surtout pour le meilleur, oui, puisque ces sillons sont plastiques, nous pouvons continuellement, et quel que soit notre âge, modifier ces sillons électriques, modifier notre mémoire en connectant différemment des souvenirs, en y intégrant de nouvelles perceptions, de nouvelles connaissances, pour adopter un nouveau regard sur nos vies.

Et après ?

Une fois le chemin des apprentissages parcouru, lorsque nous sommes bien embarqués dans nos vies d'adulte, ce verbe « apprendre » sonne comme la vertu du sage : une occupation, une option dans nos emplois du temps déjà bien chargés, une activité que l'on peut décider de poursuivre ou non. En réalité, apprendre reste au cœur même de la vie, à chaque âge et jusqu'à notre dernier souffle. Ni une option, ni un passe-temps, apprendre nous maintient en vie.

Dans ce fourmillement de connexions, dans ces liens rebondissants entre l'ancien et le nouveau qui font palpiter nos pensées, apprendre est au cerveau ce que les battements sont au cœur. Nous savons bien aujourd'hui qu'il est important de maintenir une activité physique et sportive tout au long de notre vie. Cette activité muscle notre système cardiaque et le protège du vieillissement. Il en est de même pour l'apprentissage et le cerveau ! Nous pourrions même dire qu'apprendre crée la vie en nous.

Au sens figuré, mais également au sens propre.

Nous avons longtemps cru que nous naissions avec une quantité de neurones qui s'épuisait peu à peu avec l'âge. Nous savons aujourd'hui que c'est partiellement faux. Même dans le cerveau des adultes, de nouveaux neurones se forment continuellement. Appelés néo-neurones (neurones créés après la naissance), ils renouvellent jusqu'à 80% des cellules de l'hippocampe, une structure cruciale pour l'apprentissage et la mémoire. Situé au centre de notre cerveau, l'hippocampe abrite une pouponnière à neurones. Situé au centre de notre cerveau, l'hippocampe abrite une pouponnière à neurones. L'équipe de Pierre-Marie Lledo², chef de l'unité Perception et Mémoire de l'Institut Pasteur, a mis en évidence le rôle joué dans l'apprentissage et la mémoire par ces néo-neurones formés par le cerveau adulte. Il est établi que « la curiosité, l'éveil et le plaisir favorisent la formation de néo-neurones et, grâce à eux, l'acquisition de nouvelles compétences cognitives ».

Apprendre, maintenir sa curiosité en alerte, jubiler de découvrir de nouvelles connaissances, remettre encore et encore en perspective nos savoirs, ralentit le vieillissement en favorisant cette dynamique vertueuse. Apprendre protège des maladies neurodégénératives, mais également des maladies psychiatriques, notamment de la dépression du vieillissement, qui touche de très nombreuses personnes au crépuscule de leur vie.

Vous souhaitez vivre en bonne santé et le plus longtemps possible ? Mangez bien, bougez, aimez et apprenez encore et encore !

² Néo-neurones dans un cerveau adulte. Mariana Alonso et Pierre-Marie Lledo - Institut Pasteur/CNRS.