

# Le bonheur d'apprendre avec La gestion mentale

Praticien en psychopédagogie positive, David Cheynel révèle à chacun de ses patients, majoritairement des adolescents, **comment apprendre à apprendre** avec plaisir. Parmi ses outils : la gestion mentale.

« (R)etrouver le bonheur d'apprendre », voici ce que promet David Cheynel quand il reçoit ses patients en chaussettes dans son cabinet de psychopédagogie positive à Cesson-Sévigné (35). Promesse tenue auprès de Camille. La jeune fille se souvient de sa rencontre l'année précédente avec ce professionnel « pas comme les autres », alors qu'elle était en première S : « David Cheynel a une méthode d'apprentissage bien à lui. C'est agréable de s'ouvrir à un monde différent de celui du lycée. Déjà, on s'assoit par terre et on a le droit de bouger. C'est une bonne façon de libérer, non seulement le corps, mais aussi l'esprit. » Ce praticien se base sur la trilogie tête-cœur-corps : selon lui, l'intelligence est certes une affaire de cerveau (état mental), mais aussi de corps (état physique) et de cœur (état émotionnel). Tout l'enjeu consiste à rééquilibrer ces trois états. Aussi commence-t-il par cerner sa patiente dans sa globalité, notamment en la questionnant sur ses relations familiales, pour dénouer d'éventuelles sources de blocage. Et s'il lui permet de remuer son corps, c'est pour qu'elle remue mieux ses méninges : « La vie, c'est le mouvement, or nous sommes dans une civilisation de la chaise, regrette-t-il. Les adolescents ont envie d'apprendre, mais ils n'en peuvent plus de rester assis sans bouger dix heures par jour. Le fait de réintroduire du mouvement dans le corps est bénéfique au cerveau, dans lequel il y a aussi du mouvement. »

## VISUELLE, AUDITIVE OU TACTILE : À CHACUN SA MÉTHODE

C'est pourquoi l'on trouve, dans la boîte à outils de David Cheynel, la gestion mentale. Cette pédagogie s'appuie sur cinq gestes mentaux : les gestes d'attention, de mémo-

risation, de réflexion, de compréhension et d'imagination (lire encadré page ci-contre). Pour les mettre en mouvement, encore faut-il découvrir le mode d'évocation des images mentales le plus pertinent pour chacun et adapté à la situation. Il existe trois méthodes de traitement de l'information : visuelle, auditive et tactile. Verdict pour Camille : « Je suis définitivement davantage visuelle. Quand j'étais en première, ma prof de français me reprochait de ne pas faire de phrases structurées, de manquer de syntaxe. Elle me conseillait de revoir mes méthodes, sauf qu'elle était du genre à ne s'occuper que des bons élèves et à laisser de côté ceux qui rencontraient des difficultés. » Trois mois avant son bac de français, ses parents ont pris rendez-vous avec David Cheynel. Camille avait 7,5 sur 20 de moyenne. Ensemble, ils se sont fixé d'atteindre 12,5. Six séances ont suffi pour parvenir à ce résultat : « Avant, dès que j'avais un devoir de français à rédiger à partir d'un texte, je bloquais. J'étais tellement stressée que je ne parvenais pas à comprendre le sens du texte. Les lignes devenaient troubles et tassées. » Jusqu'à ce que David Cheynel lui explique que « lire, c'est faire exister dans sa tête » et lui propose de mettre en images ce qu'elle lit : « J'ai eu le déclic. Je me rappelle que je me suis entraînée avec un texte de Le Clézio sur le désert. Pour me l'approprier, j'ai dessiné, vite fait sous la forme de triangles, des dunes de sable, des dromadaires et des femmes. Moi seule pouvais comprendre ! » Lors de son bac de français, Camille décroche un 11 à l'écrit et un 13 à l'oral : « C'était impressionnant. J'étais super fière de moi. Le jour du bac, je n'étais pas du tout stressée. Les adolescents se rabaissent tout le temps, mais, là, David Cheynel m'avait donné confiance en moi. Je me suis répété mentalement ce qu'il m'avait dit : « Tu ne peux que t'améliorer. » ■