

LE PROCESSUS DE L'APPRENTISSAGE

Mohammed Amr

Avril 2015

Table des Matières :

CHAPITRE I Le conditionnement et l'apprentissage

L'influence de l'environnement 2

L'esprit en état de déséquilibre 2

L'apprentissage et le conditionnement psychologique 3

Deux types de savoir 3

L'esprit attentif 3

La perception sans résistance 4

L'activité du Moi 4

Le conditionnement et l'apprentissage 5

L'apprentissage sans l'Ego 5

L'apprentissage avec l'Ego 5

La peur 5

Le contrôle 6

Le travail 6

L'imprécision de l'intonation 6

L'appréhension 7

La négligence 7

L'irritation 8

Le potentiel cognitif 8

Bibliographie 8

CHAPITRE I

LE CONDITIONNEMENT ET L'APPRENTISSAGE

L'influence de l'environnement

L'Environnement ou l'enfant grandit a une influence capitale sur le développement de sa conscience corporelle et psychique, l'enfant en bas age n'a pas encore la capacité de contrôler ou gérer son expérience psychique, tout ce qu'il vit est enregistré pour former sa manière d'agir dans différentes situations.

Unes des aptitudes particulièrement influencées par l'environnement où l'enfant grandit sont :

- La conscience de son corps et de différents niveaux de tension du corps.
- La conscience de son état psychique et ce que le génère.
- la capacité de faire le lien entre l'état psychique et corporel.

L'esprit état de déséquilibre

Dans les environnements où l'individu est constamment sous tension, que ce soit les grande villes surpeuplés ou les pays en guerre, il y a une absence de temps d'espace pour développer ces capacités car l'esprit est toujours occupé par des choses d'ordre pratique comme la survie, ou l'accomplissement de différentes tâches et obligations.

Dans de telle environnements l'esprit et le corps deviennent très mécanique ; l'esprit étant constamment occupé par des éléments extérieurs devient de moins en moins sensible sur l'état du corps , car l'équilibre où le corps et l'esprit fonctionne en harmonie, où l'un reflète l'état de l'autre, cet équilibre naturel a été bouleversé. Le corps devient un véhicule soumis à l'esprit déséquilibré.

L'esprit en état de déséquilibre est constamment sous tension psychique, que cela soit des conflits avec autrui ou de la violence de tout sorte, ou encore, comme est le cas dans les villes moderne, l'individu est bombardé de stimulus sensoriel de toute sorte, cet esprit connait de moins en moins des états de repos, où il peut se tourné vers lui et observer son état et comprendre sa manière de fonctionner. Cet esprit est désormais déformé sur le plan neurologique, les connexions responsables de cette sensibilité intérieurs déminent pour cause de non-usage, Ce non-développement psychique et spirituel rend l'individu incapable de fonctionner de manière saine. L'individu devient incapable de connaître concrètement son état, et en conséquence ses actions et son comportement devient le résultat de cette confusion intérieure. Cette confusion a également un impacte sur la totalité de ses activités.

Par exemple, la non sensibilité à la rigidité du corps rend l'apprentissage de la musique extrêmement difficile. L'esprit qui a été conditionné à fonctionner de manière mécanique devient incapable de produire de la nouveauté. La non-connaissance de toutes les subtilités de son propre état psychique, comme la peur ou le refoulement, la construction et les conséquences de l'activité de l'Ego rend l'activité collectif et le fait d'accomplir une activité devant les autres extrêmement angoissante et appréhendée.

Cet esprit devient de moins en moins curieux car il manque l'énergie nécessaire pour retrouver sa vitalité et pouvoir apprécier la vie, cet esprit qui a été conditionné dans les villes industrielles et qui s'est accoutumé à l'omniprésence de stimulus sensoriels devient incapable de supporter un état de non-activité, l'éducation basé sur le travail et la concentration pour accomplir des tâches spécifiques ronge la notion du jeu et l'expérimentation très étrangère, l'éducation moderne conditionne l'esprit à chercher un résultat précis et préconçu, ce qui implique le refus de tout ce qui est non-conforme, ainsi faire une fausse note devient un élément perturbateur au lieu d'être une donnée dans une expérimentation, une donnée qui ouvre la porte pour l'esprit curieux à une profondeur qui contient la cause psychique et physique de cette donnée, par exemple, lorsqu'on est contrarié le corps manifeste cela par un mouvement non désiré.

L'apprentissage et le conditionnement psychologique

Le fait d'être confronté à une difficulté dans l'apprentissage ou autre, peut pousser l'individu dans différentes directions :

- Soit il abandonne, et ainsi renforce son conditionnement.
- Soit il fonctionne dans les limites de ce conditionnement.
- Soit il questionne le conditionnement même qui a généré cette difficulté.

Notre manière de pensée traditionnelle a cette qualité d'être accumulative, c'est à dire qu'une expérience influence et génère la suivante, chaque situation est vue avec l'œil du passé, la mémoire intervient de manière systématique pour expliquer la réalité, cette mémoire est le résultat de l'accumulation des expériences. Lorsque qu'on arrive à percevoir en nous ce processus d'intervention de la mémoire et comment ce savoir psychologique originaire du passé influence notre vision de la réalité, quelque chose d'entièrement nouveau prend lieu.

Deux types de savoir

Il convient de distinguer deux sorte de savoir :

- Un savoir concret, constitué d'informations précises permettant de fonctionner dans le monde, comme savoir conduire une voiture, la connaissance d'une langue, savoir jouer d'un instrument de musique
- Un savoir d'ordre psychologique, cerveau enregistre de manière permanente nos impressions dans des situations données ou par rapport à une tâche, ou même une personne, cette information est enregistrée dans la mémoire et surgit de manière systématique dès qu'on a affaire à la situation ou la tâche ou la personne à laquelle cette donnée psychologique est liée. Par ce mécanisme là, le cerveau fixe sa connaissance sur à quoi il a affaire, sans tenir compte de la réalité en perpétuel changement. Dès lors que la personne voit sa réalité à travers la mémoire psychologique, elle vit dans l'illusion car la mémoire psychologique ne peut tenir compte de ce qui a changé depuis la fois précédente. Par exemple, l'idée qu'on a d'une personne ne représente plus la personne qui a inévitablement changé. Cela s'applique également à l'idée qu'on se fait de nous même ou de notre manière de jouer. Ce savoir psychologique empêche l'évolution car il emprisonne la personne dans le passé et empêche la perception de la nouveauté.

L'esprit attentif

Quand l'esprit est attentif à sa propre activité il arrive à percevoir ce laps de temps entre la perception de la réalité et l'intervention de la mémoire et du savoir psychologique. Quand l'esprit

voit que l'information provient du passé et qui tente d'expliquer l'actualité, que cette information est extrêmement limitée car par sa propre nature, est ancienne et fixe, ne peut tenir compte de la réalité qui est dynamique et en perpétuel changement. Lorsque ce conditionnement est perçue pour ce qu'il est, et comment il influence nos actions et nos états, cette perception de ce mécanisme dissout le conditionnement sur le plan neurologique, c'est à dire que l'organisation cellulaire elle-même est modifiée. Ce conditionnement n'existe plus en tant que donnée psychologique, et par conséquence n'a plus aucun effet sur le comportement de l'individu.

La perception sans résistance

Malgré le fait que cela paraît logique pour la plupart ; qu'il faut voir la réalité de manière nouvelle et non à travers le passé, peu de gens le font vraiment, car il s'arrête à une compréhension intellectuelle, et ne vont pas jusqu'à voir actuellement comment cela se produit en eux-mêmes. Cette perception demande une grande attention et une réelle volonté de vouloir comprendre. Lorsqu'on cesse de focaliser notre vision sur les événements extérieurs et on regarde ce qui se passe en nous sans aucune volonté de changer quoi que ce soit, sans aucune résistance, simplement regarder et écouter ce qui se passe à l'intérieure de nous, cette démarche donne une sensibilité nouvelle et extraordinaire, la capacité de percevoir notre propre conscience comme un terrain à explorer.

À travers cette perception directe de la manière dont la mémoire induit les éléments du passé pour interpréter la réalité, le conditionnement psychologique se dissout à fur et à mesure donnant lieu à une clarté extraordinaire, car l'esprit n'est plus le produit de la confusion et la peur, il arrive à voir la réalité de manière objective, perpétuellement nouvelle. Avec cette clarté vient aussi une simplicité naturelle, car l'action est basé sur des données réelles et claires, la perception est alors non-voilée par la peur, l'action adéquate se présente de manière nette sans un ombre de doute ou d'hésitation. Cette simplicité donne énormément d'énergie au cerveau, jusqu'à présent constamment épuisé par l'activité ininterrompu de la pensée automatique, et l'accumulation du conditionnement, qui complexifie de plus en plus la prise de décision. Cette énergie qui est indispensable pour l'apprentissage, car sur le plan neurologique le cerveau a besoin d'énergie pour créer de nouvelles connexions.

Cela explique cette idée courante que l'apprentissage ralenti avec l'avancement dans l'age adulte. Le cerveau de la plupart des adultes est extrêmement conditionné et ralenti par tous les opinions les expériences, les peurs, les préjugés, l'Ego, l'emploi systématique de la pensée et la non-attention au ressenties, ces opération mentales constantes épuise le cerveau et consomme toute son énergie.

L'activité du Moi

Le Moi omniprésent qui essaye toujours de projeter une image différente de ce qu'il est, de toujours vouloir ce projeter dans ce qu'il veut être, toujours centré sur ses propres intérêts égocentriques, toujours à la recherche du plaisir dans les expériences ou dan les souvenirs du passé et qui souffre quand il est privé de à quoi il s'est identifié et attaché. Ce Moi créer énormément de désordre psychologique et rend le cerveau dépourvu de toute énergie

Notre système éducatif s'intéresse peu à cette démarche, les enfants grandit sans aucune idée de comment leur vie psychologique se déroule. Pour ceux qui ont de la chance de grandir dans un milieu relativement équilibré, le cerveau réussie à maintenir de l'énergie pour apprendre et être en contact avec la vitalité de la vie. Pour les autres l'esprit est noyé dans un déséquilibre profond et épuisant qui enlève toute appétit et capacité à apprendre. Ce cerveau traumatisé est extrêmement limité par son conditionnement et tout que ce dernier génère comme émotions douloureuses, toute l'énergie est par conséquence dépensé pour gérer le désordre causé par ce conditionnement

psychologique.

Le conditionnement et l'apprentissage

Ce mécanisme du conditionnement se traduit concrètement dans l'apprentissage musicale ou artistique de la manière suivante :

Au départ, le cerveau est vierge de toute information psychologique en relation à l'apprentissage du piano par exemple, il peut être conditionné partiellement par l'expérience que l'enfant a vis-à-vis du fait d'être dans un établissement d'enseignement comme l'école, ou l'expérience que cet enfant a vis-à-vis d'un adulte, ou encore, il peut être conditionné par le regard qu'il porte sur lui-même ou le regard que les autres portent sur lui, notamment s'il a une difficulté sensorimotrice. Ce conditionnement périphérique a plus au moins de l'effet sur l'apprentissage selon son intensité, et la manière dont il est renforcé ou atténué par l'enseignant.

L'apprentissage sans l'Ego

Lorsque l'enfant est dans un stade où l'image de soi ou l'Ego n'est pas encore dominant, l'apprentissage ne prend aucune dimension psychologique, l'enfant ressent la joie de s'amuser à expérimenter dans des choses nouvelles. Une erreur d'exécution ne génère aucune donnée psychologique, comme la peur ou la frustration, une erreur est donc vue comme telle, et le cerveau de manière inconsciente tente de corriger le mouvement sur le plan neuronal, la prochaine fois qu'il y a exécution, le mouvement sera plus correct et plus précis, sans aucun effort, ce progrès lui-même est vu pour ce qu'il est sans aucune dimension psychologique, comme la fierté ou l'estime. Cette personne dispose d'une quantité abondante d'énergie mentale pour progresser, ce progrès est très rapide dans le temps car les connexions nécessaires sont créées à fur et à mesure sans interruption potentielle due au manque d'énergie. L'apprentissage d'un instrument pour un enfant non-encore dominé par l'activité de l'Ego est constitué d'une accumulation d'un savoir technique et artistique, et non une accumulation d'un savoir psychologique. Cet état de pureté psychologique peut se détériorer si l'enseignant ou d'autres facteurs, comme les parents perturbent cette attitude spontanée et naturelle chez l'élève.

L'apprentissage avec l'Ego

Pour un individu dominé par l'activité de l'Ego la situation est entièrement différente. Dès le départ, cet individu agit à travers un énorme bagage de données psychologiques accumulées au fil des années, il est constamment en train de projeter une image artificielle de lui-même, cela non seulement dépense énormément d'énergie, mais il réduit considérablement le potentiel cérébral, car le cerveau est occupé dans cette direction égocentrique, et par conséquent, ne peut être attentif aux sensations corporelles, et aux consignes expliquées, cette occupation égocentrique crée une barrière mentale et psychologique entre l'élève et l'enseignant, ce qui empêche la fluidité du transfert conscient et inconscient des informations.

Cet individu qui est dominé par l'activité de la pensée, rencontre toute sorte de problème.

La peur

Pour un enfant qui a eu des facilités lors des premiers stades de l'apprentissage peut voir surgir en lui une peur de ne plus y arriver, une peur due à l'activité du Moi qui veut se projeter dans l'avenir. Avec le développement du Moi, la personne commence à s'identifier à toute sorte de choses qui lui semblent appartenir, la famille, son sexe, l'image qu'il fait de lui-même, le pays, la culture, les goûts, les mœurs, et il se fait également une idée, ou « un savoir psychologique » sur sa qualité de

musicien. Ce processus d'identification varie selon les environnements mais il reste présent chez tout le monde. Cet attachement aux différentes choses, notions, ou personnes induit de manière automatique une peur de voir ce à quoi on est attaché disparaître. Pour une personne auquel le fait de jouer d'un instrument de musique est devenu une partie de son Ego, cette activité devient l'objet d'un enjeu considérable, car la manière avec laquelle on va jouer déterminera le regard que l'on porte sur soi-même et celui des autres. C'est tout l'Ego qui devient en danger, et à la merci de comment on va jouer. On peut imaginer l'impact d'une faute d'exécution dans ce contexte là !

Le contrôle

L'Ego trouve dans le contrôle une forme de sécurité, lui par sa propre nature, essaye de fixer sa réalité intérieure en forgeant sa propre image de ce qui est à travers la pensée, il ne peut pas laisser le jeu musicale en dehors de ce contrôle, car comme on viens de voir, le jeu musicale, surtout pour les élèves qui souhaite en faire carrière, devient une partie considérable de leur image de soi. Cette volonté de contrôle se propage sur le reste des activités auxquelles l'Ego s'est attaché. Le lâcher-prise devient pour l'Ego une source d'incohérence.

Le travail

Lorsque la personne insiste à vouloir obtenir un résultat immédiat, sans passer par le processus de l'évolution naturelle, cette attitude de forcer le cerveau à produire un résultat idéal ou en d'autres termes, obliger le cerveau à créer des connexions relatives à une activité particulière sans tenir compte de l'état naturel où le cerveau gère de manière inconsciente l'ordre des tâches à accomplir selon leurs priorités respectives. Cette intervention dans le mécanisme de l'apprentissage est ce qu'on appelle dans les milieux scolaires « travailler » par opposition à « jouer » où la personne suit l'intuition et la curiosité du moment, cette intuition produite par le cerveau tiens compte de tous les paramètres, et préserve le bien-être mental, psychologique et physique.

Cette attitude de forcer le cerveau est extrêmement nocive, car le fait d'être dans une démarche forcée prive le psychisme et crée un conflit entre ce qui est et ce qu'on impose à soi-même. Cette démarche forcée ne tiens pas compte des sensations et douleurs physiques, car le cerveau est centré sur lui-même par le fait d'être obligé de diriger toute son énergie dans une direction précise, cette intervention dans les processus mentaux perturbe un état naturel où le cerveau déploie son énergie dans toutes ses facultés, cette perturbation réduit l'énergie attribuée au stimulus corporels et sensoriels.

à un certain stade, le cerveau vidé de son énergie, il cesse de répondre à la volonté de travailler, la personne du coup voit son cerveau et son corps ne répond pas à ce qu'elle lui demande de faire, se retrouvant dans cette situation d'impuissance, le Moi connaît une frustration considérable.

L'imprécision de l'intonation

Le manque d'énergie mentale explique une des raisons pour lesquelles les problèmes de justesse ont lieu. La justesse demande une écoute constante qui permet l'installation et l'affinement du geste adéquat.

Ce mécanisme sensorimoteur est inactif lorsque :

- L'interprète n'est pas dans une attitude d'écoute, c'est à dire qu'il est absorbé dans une autre direction, ou simplement distrait et non attentif.
- ou quand il y a un manque d'énergie mentale à cause de cette attitude de « travail » qu'on viens de

décrire, ou à cause de l'activité de l'Ego qui se compare aux autres, ou à cause d'autre mécanisme psychologique comme la peur de jouer devant autrui, cette activité de peur demande énormément d'énergie pour être contenue. Un autre phénomène lié au travail, les musiciens « travailleurs » sont souvent dans un état de choc lorsqu'on les interpelle pendant qu'ils travaillent, car il sont tellement consommé par leur activité qu'il n'arrivent plus à sentir la proximité d'une autre personne.

Une autre conséquence du « travail » est que cette attitude interventionniste perturbe l'activité de l'inspiration et la créativité, car il y a une volonté de forcer une évolution dans une direction précise et ainsi négliger le reste. Ce travail répétitif produit un jeu mécanique car l'interprète plongé dans sa routine de la répétition et perd à force tout intérêt pour le message musical inhérent à la pièce jouée, le travail désensibilise l'oreille, et détruit les connexions responsables de l'association entre les sons et la rhétorique musicale. Le travail automatise tous les gestes sans exception, ce qui fait que l'interprète fonctionne qu'à travers la mémoire gestuelle et ne fait aucun usage des autres facultés qui agissent dans le présent et qui sont influencées par l'actualité psychique du musicien, son état actuel, le contexte dans lequel il joue, et la communication consciente inconsciente avec le public.

Lorsque l'interprète force l'obtention d'un résultat concret sans passer par le processus de l'évolution naturelle, il est très rapidement face à la situation où le cerveau ne peut plus répondre à ce qu'on lui demande de faire, par saturation et manque d'énergie. Le résultat produit devient de plus en plus imprécis, l'interprète face à cette situation d'impuissance génère un sentiment négatif par rapport au passage où il s'est vu incapable de l'exécuter et par rapport à la pratique de l'instrument en général, cette donnée psychologique est alors enregistrée neurologiquement, le cerveau crée un lien neuronal entre l'exécution d'un mouvement, ou d'une activité, et un état psychologique d'impuissance ou difficulté. Cet état surgit de manière systématique à chaque fois que le mouvement est exécuté, cette donnée psychologique est renforcé à chaque fois où elle est acceptée comme une réalité, et devient ainsi un conditionnement comme un autre, plus il est renforcé plus il devient difficile de le reconnaître comme tel, et devient alors profondément ancré dans la constitution neurologique de l'interprète.

Et c'est là où le jeu instrumental devient difficile pour certains, car il y a une accumulation de données psychologiques en relation à la pratique instrumentale, la construction neuronale devient alors infestée d'information psychologiques qui perturbe et handicape le fonctionnement efficace et précis du cerveau.

L'appréhension

Lorsque l'interprète ne reconnaît pas ce mécanisme de la mémoire psychologique, et en conséquence construit une image négatif de son jeu, il suis de manière logique que sa projection dans l'avenir est conditionnée par les informations psychologiques. À contrario, une personne pour qui l'apprentissage se fait de manière saine et naturelle, où il n y a pas accumulation d'information psychologique liée neurologiquement au jeu instrumental, va ressentir une facilité et une aisance naturelle, comme celle ressentie vis-à-vis des activités quotidiennes comme marcher ou parler.

La négligence

Le Moi peut utiliser un autre mécanisme de défense, qui est le rejet et la négligence, face à une difficulté, Il préfère ne pas la considérer car cela lui demande beaucoup d'énergie, une énergie consacrée à maintenir un état de stabilité à la surface, en refoulant toutes les contradictions et le désordre que le Moi ce veut pas regarder, car le fait de voir ce désordre déstabilisera considérablement ce Moi qui veut rester fixe, et qui est également le produit de ce désordre. Le Moi est construit d'une agglomération d'opinion sur la réalité et sur l'individu, ces opinions sont la conséquence du conditionnement qui leur a donné lieu ; par exemple, qui se dit patriote, son

patriotisme est le résultat d'un conditionnement plus profond, comme la notion que l'autre est différent de moi, ou que je suis par principe supérieur à l'autre. Remettre en cause le conditionnement et le désordre qui constitue le Moi est extrêmement déstabilisant.

Pour le Moi il est prioritaire de garder l'énergie dans le maintien de sa stabilité, une décision inconsciente prend lieu, de négliger les tâches qui demandent une énergie supérieure à celle disponible.

L'irritation

Ce mécanisme peut être observé dans tous les domaines de la vie, Une personne peut réagir de manière extrêmement négative face à une tâche qui lui demande une énergie supérieure à celle disponible, car par le fait d'essayer d'accomplir cette tâche elle consomme une partie de l'énergie que le Moi a attribué au refoulement et la maintien de sa stabilité superficielle. Le Moi privé de son énergie échoue à cette tâche, cette non-capacité à contrôler et maintenir l'image qu'il désire projeter, cela donne lieu à un débordement et une éruption de sa nature réelle et ses émotions refoulées, la personne retrouve de nouveau son calme dès qu'il y a suffisamment d'énergie pour rétablir le contrôle.

Le potentiel cognitif

Ceci est particulièrement important dans les rapports humains et particulièrement dans l'enseignement. On ne doit jamais pousser l'élève à une situation où il y aura un rejet de l'enseignement à cause de ce mécanisme de défense du Moi, il faut toujours être sensible au potentiel cognitif actuel de la personne ou l'élève à qui on a affaire. Lorsqu'on voit que la personne s'approche de ses limites, il convient de prendre un temps de non-activité pour permettre à l'autre de retrouver une disponibilité pour l'apprentissage, et si nécessaire, simplifier la tâche demandée, en la décortiquant à une séquence d'éléments plus simples et plus facile à assimiler.

Bibliographie

Il convient de préciser que ce travail ne contient pas de citations directes car il est le fruit d'une recherche personnelle, néanmoins, beaucoup d'ouvrages ont assisté ma démarche.

Le livre de la méditation et de la vie, J. Krishnamurti

http://lesmoutonsenrages.fr/wp-content/uploads/2013/01/Krishnamurti_-_Le_Livre_de_la_M%C3%A9ditation_et_de_la_Vie.pdf

Commentaires sur la vie, Volume I, II, III

<http://www.fichier-pdf.fr/2013/09/03/krishnamurti-la-vie-1957-tome-2/krishnamurti-la-vie-1957-tome-2.pdf>

Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel, Eckhart Tolle

<http://www.lousonna.ch/999/pdf/pouvoirmomentpresent.pdf>

Nouvelle Terre - L'avènement de la conscience humaine, Eckhart Tolle