

Équipe de possibilités

Mardi

17 mai
2022

Semaine
des
Aînes

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

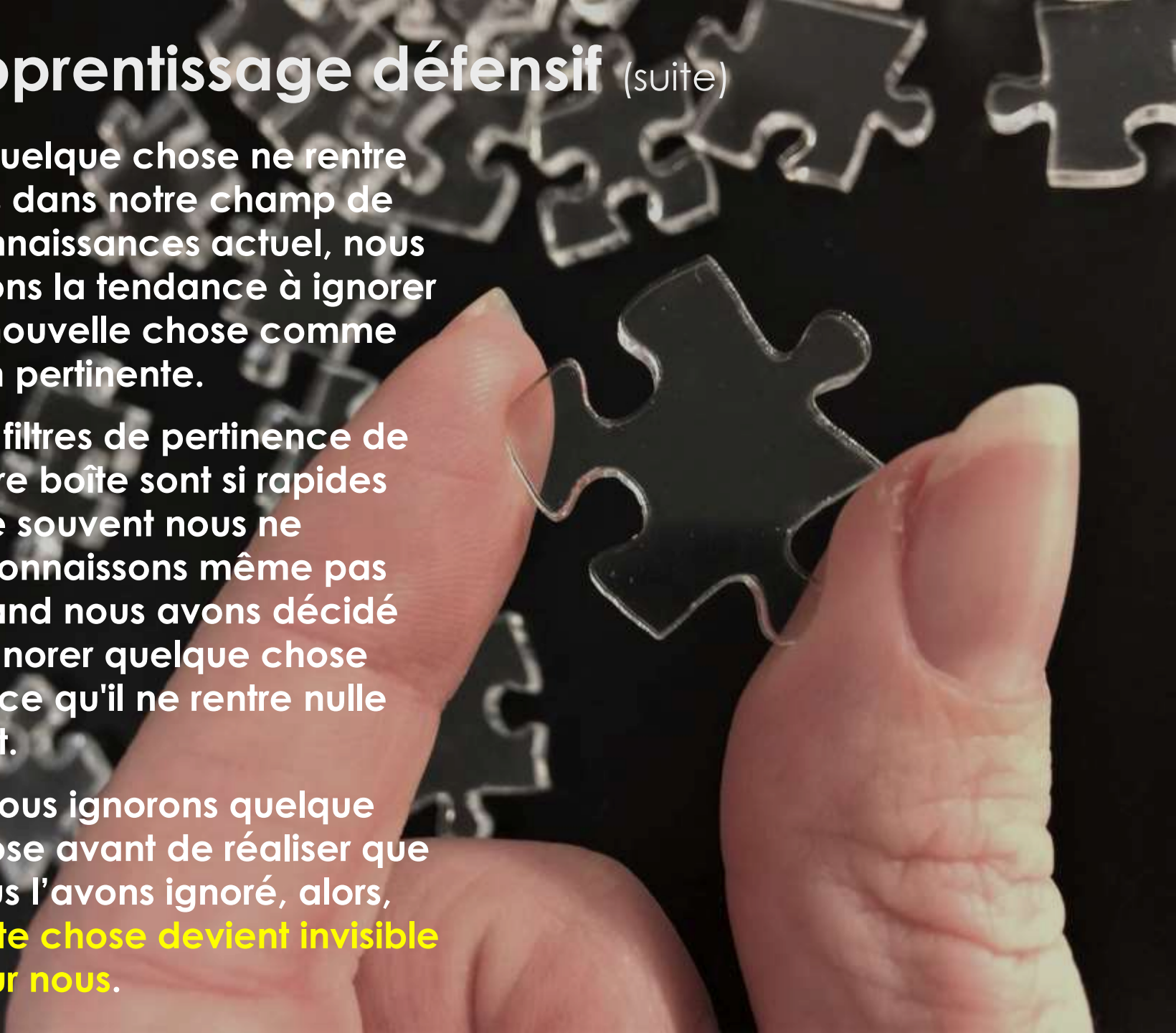


L'apprentissage défensif

- ▶ À l'école, on nous a enseigné comment apprendre : en intégrant de nouvelles informations à notre compréhension existante, comme les pièces d'un puzzle.
- ▶ Ceci est nommé « l'apprentissage défensif ».
- ▶ **L'apprentissage défensif suppose que nous connaissons déjà les choses les plus importantes à savoir.**
- ▶ Tout ce qui est nouveau est une pièce de puzzle supplémentaire qui doit être insérée dans la partie du puzzle que nous avons déjà assemblée.

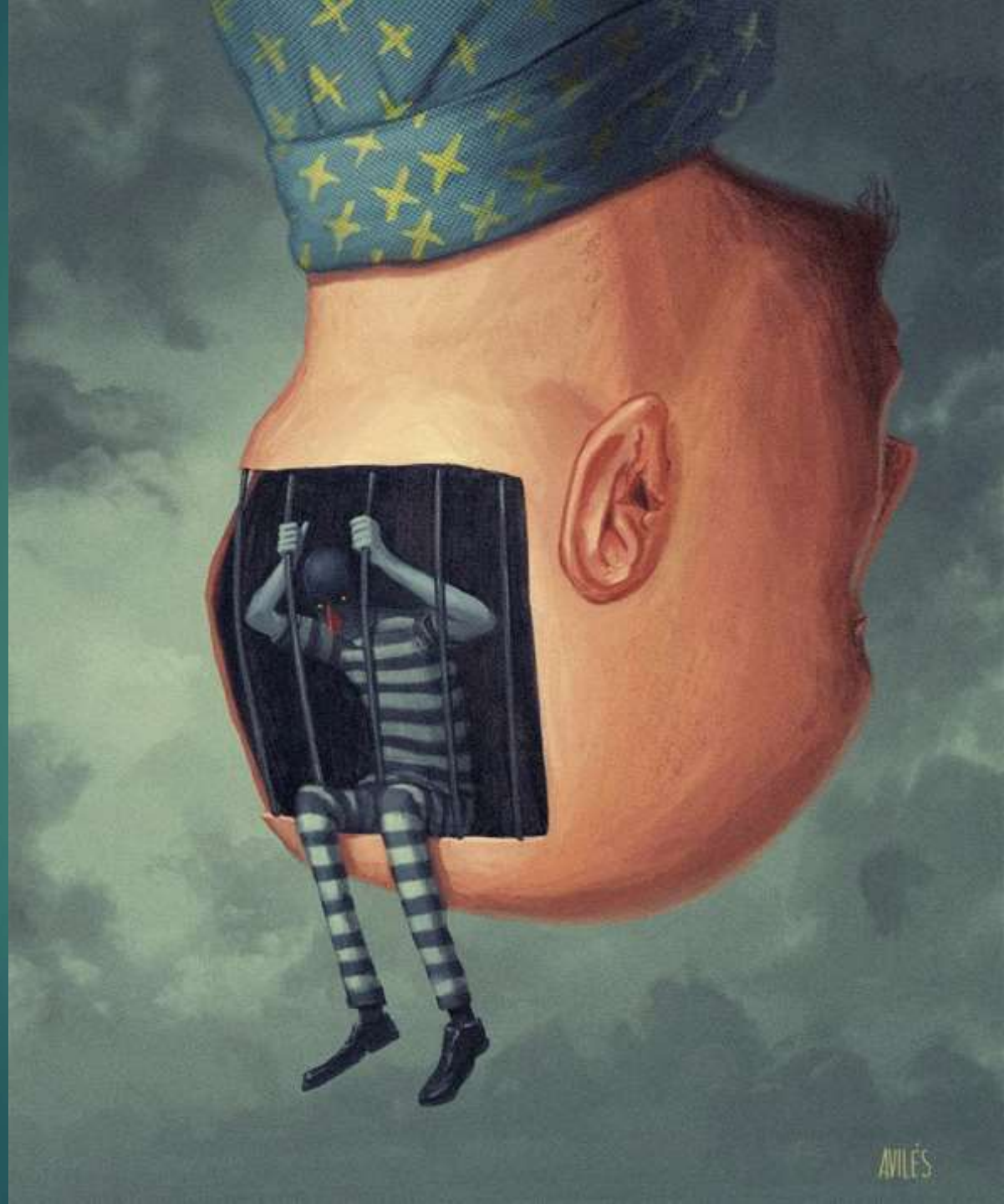
L'apprentissage défensif (suite)

- ▶ Si quelque chose ne rentre pas dans notre champ de connaissances actuel, nous avons la tendance à ignorer la nouvelle chose comme non pertinente.
- ▶ Les filtres de pertinence de notre boîte sont si rapides que souvent nous ne reconnaissons même pas quand nous avons décidé d'ignorer quelque chose parce qu'il ne rentre nulle part.
- ▶ Si nous ignorons quelque chose avant de réaliser que nous l'avons ignoré, alors, **cette chose devient invisible pour nous.**



L'apprentissage défensif (suite)

- ▶ En utilisant l'apprentissage défensif, nous ne pouvons apprendre que ce que nous savons déjà.
- ▶ Lorsque nous souhaitons accéder à l'inconnu, nous découvrirons peut-être que notre attitude défensive envers l'inconnu qui semblait au début nous protéger **est maintenant devenue notre prison.**



A close-up photograph of hands assembling puzzle pieces. The puzzle pieces are primarily blue, with some purple and pink pieces interspersed. The hands are positioned at the top and right, with fingers carefully fitting the pieces together. The background is a light, neutral color.

L'apprentissage expansif

- ▶ Pour sortir du prison, nous pouvons intentionnellement expérimenter une méthode d'apprentissage non-linéaire appelée « apprentissage expansif ».
- ▶ L'apprentissage expansif est ce que nous faisons comme enfant avant d'aller à l'école.
- ▶ **L'apprentissage expansif suppose que nous ne savons presque rien.**
- ▶ Les nouvelles pièces de puzzle sont acceptées selon leur propre mérite.

L'apprentissage expansif (suite)

- ▶ Nous permettons à des informations méconnaissables d'exister en nous sans exiger qu'elles s'intègrent n'importe où dans votre champ de compréhension actuel.
 - ▶ Un apprentissage expansif se produit en parallèle en renforçant simultanément la compréhension sur de nombreux chantiers de construction isolés.
 - ▶ Certaines pièces peuvent ne pas s'emboîter pendant un certain temps, peut-être jamais.
 - ▶ Si des éléments de compréhension se rejoignent, ils peuvent se mettre en place par morceaux entiers à la fois.



L'apprentissage expansif (suite)

- ▶ L'apprentissage expansif peut sembler désorganisé et chaotique.
- ▶ L'apprentissage expansif peut nous donner l'impression que nous ne nous tenons plus sur une base solide de logique et de raisons défendables.
- ▶ Nous contrôlons moins le processus d'apprentissage expansif.
- ▶ C'est exactement ça, l'apprentissage expansif.


Expérience-1

(preparation)

- ▶ Déplace-toi dans l'inconnu et regarde autour de toi, sachant déjà que tu ne comprendras pas.
- ▶ L'inconnu est tout en dehors de ta boîte.
- ▶ La partie la plus délicate de cette expérience consiste à trouver un moyen de contourner les défenses de ta boîte afin de pouvoir réellement entrer dans l'inconnu.



Expérience-1 (en tetrade)

- 
- ▶ **A** est le receveur des suggestions de **B**, **C** et **D**.
 - ▶ **A** dit : « Proposez-moi quelques expériences qui, selon vous, pourraient ajouter une nouvelle dimension à mon développement personnel et qu'il serait utile que j'apprenne. »
 - ▶ Nommez une ou plusieurs manières spécifiques comment apprendre ces choses. »
 - ▶ **B**, **C** et **D** offrent des suggestions, incluant des manières spécifiques.
 - ▶ **A** les note toutes les suggestions.

Exemples

Il peut être suggéré de ...

- ▶ Aller au nouvel insectarium de Montréal et de participer à une dégustation des insectes.
- ▶ Passer une journée entière dans un organisme communautaire qui s'occupe des sans-abris.
- ▶ Faire de l'équitation.
- ▶ Inviter les voisins à dîner ou souper.
- ▶ Planter 100 fleurs dans un lieu publique.
- ▶ Participer à une assemblée municipale et prendre la parole pour un projet en discussion.

**Ne t'inquiètes pas.
Note-les simplement.**



Curiosité et excitation

- ▶ La réaction naturelle immédiate à l'entrée dans l'inconnu est la peur.
- ▶ Pendant ton enfance, tu as interprété cette peur comme **curiosité et excitation**. Essaie de l'interpréter de la même manière maintenant.
- ▶ N'écarte pas ta peur et ne l'engourdisse pas.
- ▶ Accueillir tes sentiments t'aidera à naviguer efficacement à travers des territoires inconnus.
- ▶ Change les règles et dis à toi :
« **C'est normal de ne pas savoir.** »
- ▶ Puis, regarde simplement ce que tu vois et ressens **SANS** essayer de l'intégrer ou de classer.



Ne pas savoir

- ▶ **L'apprentissage expansif inclut la diversité et le chaos.**
- ▶ **Tu pourrais être assez surpris de constater que tu es capable de te détendre et être efficace SANS être en contrôle ou avoir ton niveau de certitude habituel.**
- ▶ **Tu peux découvrir une excitation rafraîchissante dans l'incertitude, car l'expérience de ne pas savoir indique que tu aies la possibilité d'explorer de nouvelles possibilités.**
- ▶ **Tu peux même trouver un sentiment d'autonomisation et de liberté de ne plus avoir besoin de défendre tes actions ou inactions.**





Expérience-2

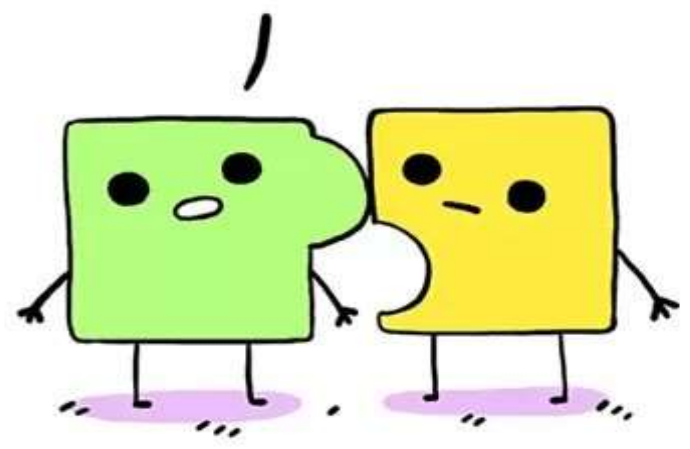
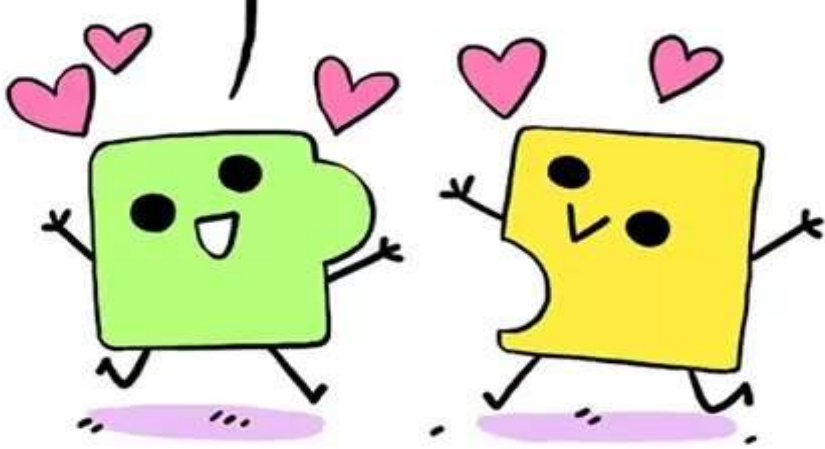
(en plénière)

- ▶ **Choisi au moins une des suggestions que tu réalises pendant la semaine suivante.**

Expérience-3

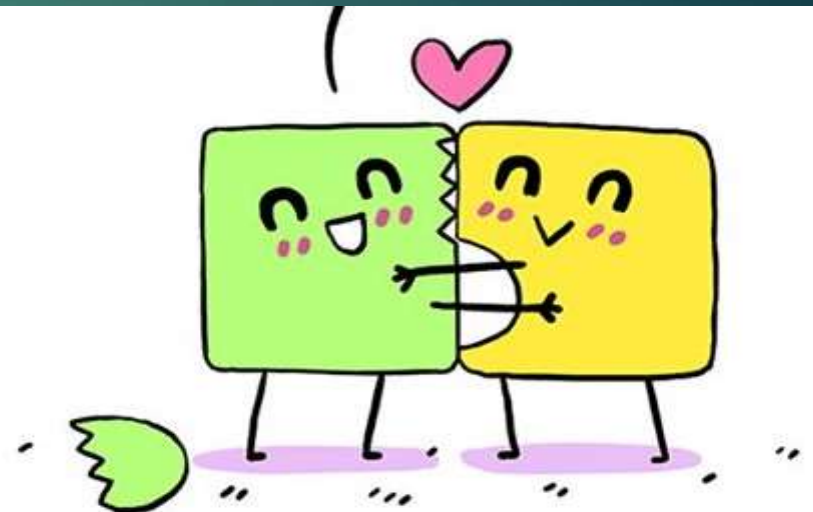
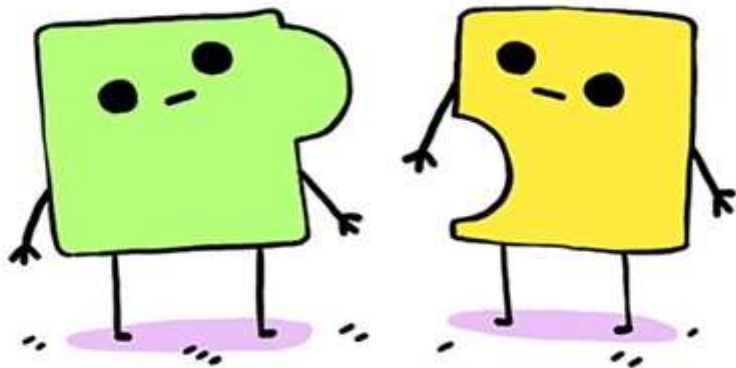
(à la maison)

- ▶ Applique la phrase « **C'est normal de ne pas savoir !** » dans ton quotidien.
- ▶ Cela rend tes expériences même ordinaires remarquablement fraîches et stimulantes.
- ▶ Tiens une framboise dans ta main sans lui donner le nom « framboise » et, à la place, tu regardes cette petite boule rouge irrégulière et tu te dis : « **Quelle est cette chose étonnante ?** »
- ▶ C'est excitant de percevoir les choses brutes même si tu ne sais pas ce qu'elles sont.
- ▶ Avec le temps, cette façon de regarder les choses crée des nouveaux champs de compréhension en toi qui enrichissent considérablement la qualité de ta vie et de tes relations.



L'apprentissage expansif (suite)

- ▶ L'apprentissage expansif est très utile lors de l'exploration dans les domaines des relations humaines et de l'amour, car dans ces domaines, on ne sait pas grand-chose.



Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management Spark-98** comme source.

Merci !

