

L'université, lieu d'apprentissage

développement personnel et vocationnel, recherche de sens, identité.

À la découverte de Soi

Aumonier, Jean-Pierre, Université Paul Verlaine (France)

Résumé

Pleinement en accord avec le manifeste de l'Université Québécoise, je propose aux étudiants, à travers cet enseignement d'ouverture, une alternative. Leurs vies, professionnelles entre autres, ne sont pas dictées par l'économie, les médias, la consommation, le regard des autres autant de facteurs externes qui déterminent en général un choix, qui risque d'être remis en question par une crise identitaire. Il y a une autre voie possible, non plus dictée par l'extérieur, mais par l'intérieur de soi. Encore faut-il le connaître, se connaître. C'est l'ambition de ce cours, inspiré de Socrate, Montesquieu, Jung, Dürckheim, Meirieu, Rogers, Pelletier, Bach, Bobin Cet enseignement optionnel de 36 heures s'adresse aux étudiants de 2^o année, quelque soit leur champ disciplinaire. Depuis 2005, entre 30 et 80 étudiants chaque année, suivent cette démarche construite, progressive, innovante. A travers douze thèmes : l'individuation, le temps et le hasard, la liberté, le bonheur je propose des expériences, des mises en situation, des concepts, des synthèses, des références bibliographiques variées qui enrichissent les points de vue et ouvrent sur soi. Un enseignement qui parle à « JE », comment je fonctionne, comment je réagis, comment je pourrais agir. Pour les étudiants qui évaluent anonymement cet enseignement chaque année, il y est question d'ouverture. Ouverture d'esprit vers d'autres possibles jusqu'alors restreints par la culture, une certaine culture. Sans porter de jugements de valeur, juste un regard différent qui permet un choix en accord (ac-cord = avec le coeur) avec soi-même. Ouverture également sur un espace de liberté, espace indéterminé où peut se révéler mon être, ma vie, y compris et peut-être surtout, professionnelle. Celle-ci est épanouissante, permettant de donner le meilleur de soi-même. L'université peut et doit, j'en suis convaincu, proposer dans le cursus des étudiants une Connaissance pour que les individus façonnent leur société et non l'inverse.

Introduction.

Ce cours est né avec la réforme LMD, harmonisation des cursus universitaires en Europe avec 3 niveaux : Licence, Master et Doctorat. Le texte encadrant cette actualisation des parcours universitaires, ouvrait des Unités d'Enseignement Libre. Des UE de découverte où l'étudiant pouvait élargir sa culture, ses connaissances, satisfaire sa curiosité, ouvrir sur un autre domaine que celui où il était inscrit. Avec un créneau de 36 heures réservé dans l'emploi du temps pour tous les étudiants du campus, pour permettre un brassage des origines disciplinaires, une diversité enrichissante. Certains étudiants n'ont pas joué le jeu et s'inscrivent dans l'UE libre proposée par leur champ disciplinaire. D'autres changent d'air et vont voir ailleurs. La liberté est respectée, elle est dans l'intitulé de l'UE Libre !

Une trentaine d'enseignants ont alors proposé chacun un thème, dans un domaine (culture hispanophone, astrophysique ...) ou hors domaine (les addictions, sport et santé, ...) comme la découverte de Soi.

Plusieurs entrées possibles.

La première entrée possible concerne le texte de présentation que les étudiants peuvent trouver sur le site dédié aux UELibre. :

Tu apprends beaucoup sur tout ce qui t'entoure : géographie, histoire, économie, chimie, physique, sociologie, biologie, mécanique, informatique ... bref ! sur le monde extérieur. Et rien sur ton monde intérieur ! Sur toi. Si bien que tu passes beaucoup de temps, à côté de toi-même, à te demander quoi faire, où aller, que devenir, et tu te trouves désemparé lorsque tu dois choisir, une orientation par exemple. Pourtant, ton monde a aussi ses lois, son fonctionnement. La « matière » que tu études ici, c'est toi, tu pars à la découverte de toi-même. Sans faire de nombrilisme ou de narcissisme, sans jugement non plus. Juste s'observer, comprendre et agir.

D'autres auteurs le disent mieux et autrement, mais la préoccupation est la même :

Certes, il est judicieux d'ouvrir les yeux et les oreilles de la jeunesse aux perspectives du vaste monde, mais c'est folie que de croire avoir ainsi préparé suffisamment les êtres à la vie. Cette éducation permet tout juste à l'être jeune une adaptation extérieure aux réalités du monde, mais personne ne songe à une adaptation au Soi, aux puissances de l'âme. Jung C.G.

Je me croirais le plus heureux des mortels si je pouvais faire que les hommes puissent guérir de leurs préjugés. J'appelle ici préjugés, non pas ce qui fait qu'on ignore de certaines choses, mais ce qui fait qu'on s'ignore soi-même.

Montesquieu. Texte gravé à l'entrée de l'Université de Bordeaux 3.

La deuxième entrée propose une expérience. Simple, courte, rapide et enrichissante, dont j'utiliserai les résultats au cours de la présentation orale. Vous devez bien imaginer que la découverte de Soi ne passe pas par les chemins habituels du savoir.

Il s'agit de rester bien assis sur sa chaise, pieds à plat sur le sol, dos droit, mains posés sur les genoux, les cuisses ou le bas du ventre, dans une position agréable et détendue. Puis de fermer les yeux afin de mieux sentir dans un

premier temps notre état physique. Ainsi nous pouvons placer notre observation sur nos pieds, nos jambes, pour les sentir détendus. Même chose avec nos doigts, nos mains, nos bras et nos épaules. Surtout les épaules qui sont souvent tendues ; laisser descendre les épaules afin de mieux les relâcher. Puis notre attention se place sur notre visage ; lui aussi décontracté, détendre le front, les yeux sont juste fermés par le poids des paupières, les joues détendues, la mâchoire n'est pas crispée. Seul le dos reste tonique, bien droit, ni avachi, arrondi sur le dossier, ni cambré. Juste une position intermédiaire, droit, avec la sensation de la tête posée au sommet de cet axe. Dans cette position, placer l'attention, la conscience sur la respiration. Juste observer l'inspire, l'expire. Plusieurs fois, en observant que cette respiration se calme, se fait à la fois plus régulière, ample et profonde. Quel est alors votre état émotionnel ? Quel est votre état mental ? Revenir à l'observation de la respiration avant de prendre une inspiration plus ample, suivie d'une expiration plus profonde, de bouger les doigts, les mains les pieds, et d'ouvrir les yeux.

Si vous avez pu prendre conscience de votre état physique, de votre état émotionnel, et même de votre état mental, si vous avez pu promener votre conscience d'un point à un autre, la placer pour observer vos émotions, votre mental, alors vous avez eu un premier contact avec ce que nous appellerons le Soi, votre Soi. Une quatrième entité qui permet cette sensation, cette « hauteur », cet autre point de vue pour une autre prise de conscience. Vous voilà entraîné vers un voyage intérieur qui fait appel à un peu de réflexions et beaucoup d'écoute, d'attention. Une des clés pour entrer dans notre monde intérieur, en contact avec le Soi, est de limiter l'emprise des stimuli extérieurs.

Voilà un enseignement qui fait vivre des expériences présentes (pendant le cours) et futures (entre deux cours), qui repose sur du concret, des mises en situation. Il propose une exploitation de celles-ci, y compris pour les expériences passées.

La troisième entrée semble plus philosophique : qui est-ce qui vit ? Qui décide ? Qui je suis ou qui JE est ? Cette réflexion peut commencer par un regard sur des expressions courantes comme je me maîtrise, je me sens bien, je me suis retrouvé, je dois me contrôler, etc, où nous pouvons prendre conscience qu'il y a un JE et un ME. Avec souvent, il faut le reconnaître un conflit entre le JE et le ME.

« Je ne peux plus vivre avec moi-même »

Suis-je un ou deux ?

Si je ne réussis pas à vivre avec moi-même, c'est qu'il doit y avoir deux moi : le « je » et le « moi » avec qui le « je » ne peut pas vivre. Tolle E.

Pourquoi cette démarche ?

Pour résoudre ces conflits,

Pour réconcilier JE et ME,

Pour faciliter les choix,

Pour orienter sa vie en dehors des influences extérieures,

Pour ne pas passer à côté de Soi,

Pour chercher des réponses aux questions existentielles. Il y aurait ainsi trois questions existentielles.

Qui suis-je ? Où vais-je ? La troisième étant : qu'est ce qu'on mange ce soir ? Même si c'est un humoriste qui a voulu ainsi caricaturer ce questionnement, il a vu juste : l'humain a besoin de réponses. L'humain est ainsi fait que des

questions aussi vastes, pour ne pas dire énormes, doivent trouver réponse, au risque de perdre pied. Alors heureusement arrive une question à laquelle je peux répondre : qu'est ce que je mange ce soir, et qui occulte les deux précédentes. Avec comme conséquences pour celles-ci, soit d'accepter des réponses toutes faites et bien faites données par d'autres, soit de plonger dans une boulimie de notre monde extérieur (activisme, surconsommation, fuite) au détriment de notre monde intérieur, soit de nier, refuser ces questions. Jusqu'au jour où nous sommes entraînés dans un mal-être, un mal-aise, une discordance entre le JE et le ME.

La vie non vécue est une puissance irrésistible de destruction qui agit en silence, mais inexorablement. La conscience cherche toujours à progresser, obéissant pour ainsi dire aux lois de sa propre inertie ... Le désaccord avec soi-même provoque du mécontentement et comme on n'a nullement conscience de l'état dans lequel on se trouve, on en projette généralement les causes sur le conjoint, les autres ... de là cette atmosphère critique, condition préalable à toute prise de conscience. Jung C. G.

Au point de se retrouver sur le tard de sa vie : mais qu'est ce que j'ai fait de ma vie ? Suivi d'une crise ... de la quarantaine, d'une crise identitaire ou d'une crise ... existentielle, comme les questions !

Il n'y a rien d'autre à apprendre que soi dans la vie. Il faut bien en passer par quelqu'un, par quelque chose pour apprendre qui on est. Parfois, on a le coeur si dur, qu'il faut des épreuves pour le fracturer comme une pierre ou comme un morceau de bois sec qu'il faut enflammer. Bobin C.

Sinon, nous passons notre vie à être aigri, déçu, contrarié, en mal-aise, en mal-être, en conflit.

Qui est-ce qui vit si ce n'est pas JE ? Où est-il ? JE peut pourtant ME aider à vivre ma vie.

La terre se couvre d'une nouvelle race d'hommes à la fois instruits et analphabètes, maîtrisant les ordinateurs et ne comprenant plus rien aux âmes, oubliant même ce qu'un tel mot a pu jadis désigner. Quand quelque chose de la vie les atteint malgré tout, un deuil ou une rupture, ces gens sont plus démunis que des nouveau-nés. Il leur faudrait alors parler une langue qui n'a plus cours, autrement plus fine que le patois informatique. Bobin C.

Alors autant s'atteler de suite à l'ouvrage : qu'est ce que je fais de ma vie ? Elle est guidée par quoi, par qui ? Le prestige, l'argent, la possession, l'activisme, la consommation ? Avec la découverte de ce monde intérieur, mon monde, qui a aussi ses lois, ses règles de fonctionnement, j'ai au moins le choix. Soit JE laisse guider ME par le monde extérieur avec ses hauts et ses bas, ses conflits et les réactions diverses et variées qui en découlent, soit JE écoute ME pour plus d'harmonie, d'accord et d'actions conscientes.

Ce sont des grandes questions. Il faut éviter d'y répondre sur des coups de tête. Après on a des idées reçues et on se trompe toute sa vie. Garagnon F.

Le cheminement est à la fois celui du chercheur, empli de curiosité, avide d'expériences et de découvertes, poursuivant un but coloré, et celui de l'écouter, de l'humble, qui s'arrête pour sentir, ressentir, apprécier, goûter ... sapientia ... sagesse. C'est une recherche qui implique soi-même, c'est JE qui cherche ME. Avec l'assurance de le trouver ! C'est comme trouver la Nous savons qu'elle existe, il nous faudra juste un peu de temps pour apprendre à la découvrir.

Aussi pour aller à l'essentiel, et non à l'existentiel. Même si les deux aspects sont liés, il y a juste à les remettre dans l'ordre et équilibrer leurs influences.

Et au-delà des réponses, c'est la recherche de sens qui prend de l'importance.

Ces jeunes là ont effectivement besoin de philosophie parce qu'ils ont besoin de valeurs, de repères, de sens, mais qui ne leur soient pas imposés comme autrefois ... mais qu'ils trouvent eux-mêmes au cours d'un processus de réflexion. Comte-Sponville A.

Pour amener du sens, faire sens. Sans apporter une réponse définitive, mais plutôt une réponse provisoire, une proposition de réponse, une aide à trouver une réponse avec tout notre savoir faire pédagogique. Cela ressemble à la maïeutique de Socrate.

L'exercice de l'intelligence ne change pas le niveau d'être, le niveau de présence, de conscience. Il faut d'autres exercices. Nous n'avons qu'un seul terme pour parler d'intelligence, alors que ce mot recouvre plusieurs notions. Sans entrer dans les intelligences multiples. C'est autre chose : les hindous distinguent l'intelligence objective, buddhi, celle qui cherche à comprendre la réalité par ses perceptions et prajna, la connaissance immédiate ou sagesse intuitive, une certitude tranquille, une évidence. Elle va à l'essentiel. Comme l'homme qui plonge dans la rivière pour y secourir un enfant qui y était tombé. Sans réfléchir, sans peser risques/avantages. Et si le journaliste lui demande pourquoi ? Même la question lui semble saugrenue. Il répond : je devais sauter, il le fallait, c'était une évidence, je n'avais pas le choix, si j'avais réfléchi je ne l'aurais pas sauvé.

Comment ?

Un premier moyen est de cultiver l'état de présence, d'attention, de vigilance, de conscience. Avec toute une série de jeux, de mises en situation.

Un deuxième moyen est de calmer les pensées, calmer le mental qui toujours s'agite, en basculant dans la sensation au lieu de rester dans la réflexion. Le mental ne peut pas être en même temps dans la réflexion et la sensation. Revenir aux sensations, donc au présent pour arrêter ne serait-ce que quelques secondes les réflexions du mental. Un début. Début d'un entraînement.

Un troisième exercice sera de changer de point de vue. Chercher une autre réalité que la sienne, une autre approche, un autre angle pour apprécier une situation, un événement, une autre fenêtre pour regarder. Par exemple en changeant le niveau de notre conscience, comme pendant la relaxation : quel état mental ? Quel état émotionnel ? Quel état physique ? JE deviens observateur, et le Soi apparaît, s'active, se développe.

Il s'agit d'ouvrir un espace au-delà de l'intellectuel, de la réflexion, du raisonnement. Nous ne sommes pas que des machines à penser, à faire, nous avons aussi une dimension réceptive, observatrice, contemplative, même si ce mot est connoté.

Expériences, consciences, attention, jeux plutôt qu'exercices, de toute une vie. Les étudiants se prennent admirablement bien à ce jeu. Ils se sentent concernés, ils apprennent sur eux-mêmes, non plus seulement sur leur extérieur. Et cela les touche, les change, les amplifie dans leur humanité. Tout d'abord dans leurs relations avec eux-mêmes : JE accepte ME comme JE est (difficile à rendre avec des mots !). Première étape avant d'entreprendre d'y changer quelque chose. Puis dans leurs relations avec les autres, leur relationnel. Avec l'attention à Soi, vient la conscience de l'autre : l'humain a besoin d'un toi.

Un exemple de mise en situation : avant de réagir à un événement, laisser passer une ou deux respirations, un soupir puis un autre. Le temps d'apporter un décalage entre JE et la situation, le temps de laisser arriver ME, qui apportera l'action juste. Cela nécessite de commencer par de petites choses, donc un entraînement progressif avant d'être prêt pour de plus grandes.

De grands thèmes sont abordés pour s'ouvrir à notre monde intérieur, pour s'entraîner, pour faire évoluer sa représentation :

- Ma personnalité qui ne se résume pas à une pauvre connaissance de mes goûts et de mes habitudes, mais qui peut, et doit, mûrir pour aboutir à mon in-dividu, non plus ballotté par des événements sur lesquels je n'ai pas de prises, mais créatif, conscient, présent, attentif, vigilant. ... de ceux qui nous connaissent, de ceux qui prétendent nous tenir dans l'enclos d'une pauvre connaissance de nos goûts, de nos manies, de nos allures. Bobin C.

- Le non-jugement qui permet une compréhension sans se laisser emporter par des émotions qui déforment la réalité et ne permettent pas une réponse juste.

- La dualité pour essayer de sortir du choix enfermant qui restreint, dualité imposée par notre mental qui ne connaît que blanc ou noir, oui ou non, et entrer dans un troisième possible qui ouvre sur une justesse au-delà du pour et du contre, du bien et du mal, avec discernement.

- La liberté où les limitations de vitesse ne sont plus des contraintes, mais l'expression de ma liberté et de mon respect.

- Le temps qui ne fait pas que de s'écouler à notre plus grand drame, mais qui survient avec des opportunités à saisir après avoir appris à les reconnaître.

- Le bonheur non plus dépendant de circonstances extérieures aléatoires, soumis aux causes et conséquences, mais intérieur, stable et rayonnant.

- L'amour qui ne se conjugue pas qu'avec je et te, et qui peut durer plus de trois ans. Ou comment passer d'un sentiment fluctuant à un état d'être permanent.

Quel but ?

Ne pas se tromper

Vous avez compris que la découverte de Soi, ce n'est pas la découverte de la chimie, de la sociologie ou des arts appliqués. Elle passe par d'autres canaux, non académiques, si je puis dire.

Si cela ne s'apprend pas comme d'autres matières, histoire, physique, chant, cela s'apprend tout de même. Et si dans le cas de la physique ou même de l'histoire, il y a eu au fil des siècles, accumulation de savoir, pour la découverte de Soi, c'est toujours la même idée depuis plus de 3000 ans. Toutes les traditions qui ont voulu aider l'humain à devenir lui-même parlent d'expériences, de vécu, de sensations, de voyage intérieur, de cheminement.

Mais cela s'apprend. Apprendre à séparer sa pensée, à atteindre un état de tranquillité, de sérénité propice à une vision non déformée des événements extérieurs et intérieurs.

L'aspect ... insolite de cette démarche n'est pas un argument pour négliger cette approche de l'humain. Ce serait même un argument pour qu'elle soit enseignée à l'université. Université libre délivrant une connaissance globale, holistique pourrais-je dire, prenant en compte les divers aspects de l'humain.

Vivre, ce n'est pas seulement respirer, bouger, se lever, travailler, aller chercher de l'argent à la banque. A la fin de notre vie, croyez-vous que nous nous souviendrons de tout ça ? C'était donc ça la vie ? Garagnon F.

Il serait peut-être temps de se poser la question pour en écouter une réponse :

Le monde !

Nous n'avons pas été créés pour le bureau, pour l'usine, pour le métro, pour l'autobus ; notre mission n'est pas de faire des automobiles, des avions, des canons, des tracteurs, des locomotives ; notre but n'est pas d'être assis dans un fauteuil et d'acheter tout le blé du monde en lançant des messages le long des câbles transocéaniques. Ce n'est pas pour ça que notre pouce est opposable aux autres doigts. Tout ce qui travaille dans notre faux monde est réclamé par nos pantalons, nos vestes, nos robes, nos souliers, nos chapeaux.

Nos pieds veulent marcher dans l'herbe fraîche, nos jambes veulent courir après les cerfs, et serrer le ventre des chevaux, battre l'eau derrière nous pendant que nous écartons le courant avec nos bras.

Par tout notre corps, nous avons faim d'un monde véritable.

Voilà la mission du poète. Giono J.

Au-delà du poétique, professionnellement, il peut être bon de sortir de la réaction, des réponses connues et argumentées, pour innover, imaginer, créer, agir. Qui sont toutes les qualités du Soi par rapport au mental qui ne sait que les vieilles recettes et s'y raccroche avec quelques aménagements. Nous sommes trop souvent dans la réaction, sous l'effet d'émotions, d'impulsions, et nous passons à côté de la solution qui est du domaine de l'action lucide, claire, évidente. Voici un petit conte qui illustre cette idée :

Une catastrophe...

Un homme possédait un jardin dont il tirait l'essentiel de sa subsistance pour sa famille et lui-même. Une nuit survint un énorme orage et au petit matin cet homme trouva son jardin complètement inondé. Tous les légumes qui devaient le nourrir pendant plusieurs semaines étaient totalement abîmés. Il aurait pu, ce qu'auraient fait beaucoup de personnes à sa place, se mettre en colère, maudire le ciel, rentrer chez lui plein d'amertume et, après avoir donné un coup de pied au chien en passant, s'en prendre à sa femme sous un prétexte quelconque pour passer sa rage. Cela n'aurait fait que le rendre encore plus faible, voire malade, car on connaît l'impact des émotions négatives sur notre santé. Mais le plus regrettable, dans cette hypothèse, c'eût été d'empêcher sa créativité d'émerger, sa réflexion de fonctionner en prenant du recul au sens propre et situationnel du mot. Mais ce n'est pas ce qui arriva. L'homme poussa un profond soupir puis un second, sa respiration s'approfondit spontanément pendant qu'il contemplait son jardin en se caressant pensivement le menton. Quelques instants passèrent ainsi, son regard allait d'un bout à l'autre du spectacle de désolation, apparemment sans émotion particulière, puis il se retourna et observa l'autre partie du jardin séparée de la première par un rebord en pierre qui avait maintenu une partie de l'eau dans celle-ci. Enfin, il eut un léger sourire et retourna dans sa maison.

... Qui devient une opportunité !

Une heure plus tard, après avoir fait une petite brèche dans le rebord en pierre, il était en train de creuser une rigole, qui allait du jardin inondé à l'autre partie non noyée, mais où se trouvait un trou profond. Ce dernier, garni intérieurement de briques, lui servait habituellement de réservoir d'eau pour les longues périodes de sécheresse, plus courantes dans ce pays que la pluie diluvienne de cette nuit exceptionnelle. Dans la fin de l'après-midi, le réservoir était plein et le jardin débarrassé de son eau. Il ne restait plus qu'à attendre le retour du soleil pour l'assécher complètement et le retravailler pour de futures semences.

Cet homme, sans doute un sage doté d'un caractère très pragmatique, (à quoi servirait la sagesse si ce n'est à cela !) avait su transmuter un événement négatif en situation positive et même s'il avait perdu tous ses légumes, il s'était pourvu d'une bonne réserve d'eau qui allait lui être très précieuse à la prochaine sécheresse.

Quand nous nous laissons aller à la colère, à l'amertume, au désespoir, notre cerveau est soudainement embrumé. Toutes nos énergies sont focalisées sur nous-mêmes, pauvres victimes ! La créativité de la conscience

est totalement réduite à néant et stérilisée. Nous n'avons plus aucun pouvoir de transmutation de l'événement, nous créons un drame dont le pitoyable héros est nous-mêmes parce que nous n'acceptons pas ce qui est arrivé. Pour accepter les choses négatives de la vie et en tirer profit, il faut toujours se souvenir que rien dans l'univers n'est jamais totalement négatif ni jamais totalement positif et qu'il suffit de rester calme et de devenir attentif, pour trouver l'avantage du désastre. Armés de cette idée, nous pouvons devenir des magiciens du quotidien. D'après Degryse P.

Etre à sa place, unifié.

Ce serait passer à côté de quelque chose qui nous fait justement humain, à la différence des autres êtres vivants : ne pas rester soumis à des instincts, impulsions, émotions, réactions, hormones, mais accéder à cette dimension ... humaine. Humaine, mais que d'autres vont appeler sagesse, sainteté ou joie.

La seule aventure acceptable pour l'humain de notre époque est à l'intérieur de lui-même. Jung C.G. Sinon nous nous fourvoyons dans des chemins sans issue qui mènent à notre égarement ou pire à notre perte, même si ils améliorent nos conditions extérieures de vie, mais pas nos états intérieurs. Et si nos climats intérieurs sont sombres, nous en projetons la responsabilité sur nos vies extérieures : nous changeons de conjoint, de voiture, de logement, de région, de métier ... sans avoir conscience que nous déplaçons le problème, sans avoir trouvé la solution, notre solution.

Pour les hindous, s'il y a deux intelligences, il y a aussi deux ignorances : agniana est l'ignorance par manque de connaissance, l'enseignement y remédie. Avidya est ignorance par manque de réflexion, de bon sens, de sagesse et de discernement. Elle se corrige en développant cette réflexion, ce discernement, cette intuition qui nous permet de voir au-delà des apparences, avec clarté. Cette autre forme d'éducation amène une certitude profonde qui vient de notre intérieur, ancrée en Soi, et non de l'extérieur. Si l'université travaille aussi sur avidya, nos étudiants seront plus performants. Leur observation me montre qu'après ce cours,

- Ils se sentent responsables, responsables de leur bonheur, de leur temps, de leur liberté, sans en rejeter la « faute » sur l'extérieur.
- Ils ont le sentiment d'être à leur place, d'être plus en accord avec eux-mêmes, sans conflits inutiles.
- Ils sont plus actifs, réceptifs, présents. Plus à l'écoute, conscient de voir au-delà des apparences.
- Ils ont une nouvelle appréciation ou définition, d'une réalité qui évolue : JE, liberté, bonheur, réussite, adulte, humain ...
- Ils s'ouvrent sur d'autres idées, ils sont capables de regarder une réalité par une autre fenêtre, sans être enfermé, en pouvant changer de point de vue.

Les étudiants qui sont en contact effectif avec la vie, désirent apprendre, cherchent à trouver, veulent mûrir, espèrent maîtriser, veulent créer. Rogers C.

Un projet de recherche avec un laboratoire de l'université de Strasbourg est à l'étude, afin de mesurer l'impact de ce cours sur les étudiants, en terme, par exemple, de locus of control, de confiance en soi. Nous sommes en train d'élaborer une échelle de mesure pour quantifier cette évolution.

Pour terminer

L'université et l'éducation, de manière générale, ne s'évaluent désormais qu'à travers le prisme de l'économie : la priorité est donnée à la production efficace de connaissances rentabilisables... L'université doit proposer à la collectivité des programmes diversifiés, équitablement financés et libres de toute ingérence du secteur privé et de ses exigences... En ce sens, l'enseignement et la recherche fondamentale, en tant qu'éléments constitutifs de la quête universitaire d'un savoir général, doivent être financés à leur juste valeur... La formation universitaire constitue une voie d'accès à un ensemble de connaissances à partir desquelles il est possible de contribuer pleinement au développement de la société. Manifeste de l'université québécoise.

Une tête bien faite plutôt que trop pleine ?

Notre obsession de la performance peut nous faire oublier ce qu'il y a de plus essentiel. Et l'essentiel est invisible aux yeux ordinaires, on ne voit bien qu'avec le cœur. Alors proposons aux étudiants, à l'université, sciences ET consciences, pour ne pas en faire des machines, même performantes, mais des humains.

Lettre qu'un proviseur américain avait coutume d'envoyer lors de chaque rentrée scolaire à l'ensemble des enseignants de son établissement.

Cher professeur,

Je suis un survivant de camp de concentration.

Mes yeux ont vu ce qu'aucun homme ne devrait voir : des chambres à gaz construites par des ingénieurs instruits ; des enfants empoisonnés par des praticiens éduqués ; des nourrissons tués par des infirmières entraînés ; des femmes et des bébés exécutés et brûlés par des diplômés de collèges et d'universités.

Je me méfie donc de l'éducation.

Ma requête est la suivante : aidez nos élèves à devenir des êtres humains.

Vos efforts ne doivent jamais produire des monstres éduqués, des psychopathes qualifiés, des Eischmann instruits.

La lecture, l'écriture, l'arithmétique ne sont importantes que si elles servent à rendre nos enfants plus humains.

Bibliographie

Cet article fait plus référence à des citations d'auteurs qu'à une bibliographie classique de type recherche. De même qu'il se nourrit plus de lectures d'ouvrages que d'articles parus dans des revues. Aussi la bibliographie qui suit s'apparente à celle que je communique aux étudiants, avec une liste des auteurs cités le plus souvent et des titres de quelques-uns de leurs livres.

Jung C.G. (1963). *L'âme et la vie*. Paris : Buchet/Chastel.

Bobin C. (1995). *Souveraineté du vide. Lettres d'or*. Paris : Gallimard.

Desjardins A. (2005). *Bienvenue sur la voie*. Paris : La Table Ronde.

Garagnon F. (1991). *Jade et les sacrés mystères de la vie*. Paris : Monte-Cristo.

Giono J. (1943). *Rondeur des jours*. Paris : Gallimard.

Degryse P. (2007). *Chamane, le chemin des immortels*. Paris : Dervy.
Tolle E. : (2000). *Le pouvoir du moment présent*. Québec : Ariane.
Rogers C. (1968). *Le développement de la personne*. Paris : Bordas.