

# Considérer les représentations mentales : un incontournable dans la relation éducative



Lorsqu'on interagit avec du public dans un cadre de prévention, de sensibilisation, d'éducation, de formation, d'accompagnement thérapeutique (etc.), il est essentiel de s'interroger sur le contexte, sur les enjeux, sur notre intention, puis de choisir une posture adaptée et une stratégie et donc une pédagogie efficace, et de considérer les personnes avec qui on interagit non pas comme des vases vides qu'on va remplir d'un savoir, mais plutôt comme des vases déjà remplis de vécu et de représentations mentales.

Pourquoi ? Parce que si on zappe cette étape, on n'accompagne pas notre public dans une évolution de ses représentations, qui sont parfois erronées, et notre action n'a pas d'impact (ou en tout cas pas beaucoup). Un vase plein, ça ne se remplit pas bien ! Laissons le temps à notre public de considérer ses représentations, de les exprimer, des les interroger (de vider le vase) pour seulement ensuite, si les conditions sont réunies, pouvoir re-remplir différemment le vase, c'est à dire faire évoluer ses représentations mentales.

Chacun.e d'entre nous, et c'est valable pour les publics avec lesquels on travaille, se construit, jour après jour et cela dès notre plus jeune âge, une représentation du monde, qui évolue au fur et à mesure de nos expériences, et parmi nos expériences, de la confrontation entre le monde tel qu'on se le représente et le monde tel qu'on nous le montre, ou tel qu'on en fait l'expérience. On parle ainsi de conflit cognitif. Ainsi un enfant en insécurité affective aura du mal à faire confiance à l'adulte s'il n'a pas l'expérience d'une relation saine adulte – enfant car, dans son référentiel, la vérité est « adulte = danger ». Et chacun.e, dans notre référentiel, nous avons raison ! Donc dans cet exemple, l'enfant a raison de considérer l'adulte comme un danger, jusqu'au jour où on lui permet, dans un cadre sécurisé et sécurisant, de considérer sa représentation pour ce qu'elle est, de l'interroger, de lui montrer qu'il existe d'autres vérités, voire de lui permettre d'en faire l'expérience, pour enfin petit à petit lui laisser construire une représentation évoluée du monde (au moins de la relation adulte – enfant) par rapport à sa représentation précédente.

Il semble donc nécessaire de se détacher de plusieurs croyances :

- je suis le sachant, j'ai raison
- il est logique que je diffuse mon savoir de manière verticale
- mon savoir va impacter positivement mon public, qui va l'accepter pour ce qu'il est : la vérité
- c'est moi qui fait faire le chemin à mon public

En réalité :

- c'est la qualité de la relation qui permet de construire les conditions de l'évolution des représentations de votre public
- vous avez raison dans votre référentiel, et votre public a raison dans le sien
- si vous souhaitez que votre public fasse évoluer ses représentations mentales, il est nécessaire de lui proposer un cadre sécurisé pour le faire, de lui laisser le temps de le faire (et d'accepter que vous n'avez pas forcément la totale maîtrise sur cette temporalité, et que les choses ne se font pas de manière linéaire quand on parle d'évolution des représentations mentales) et de le laisser faire ! Vous apportez en fait les éléments qui lui permettront de faire évoluer ses représentations, c'est lui qui fait le travail !

- Si on veut vraiment accompagner efficacement dans une démarche éducative quelqu'un, il vaut mieux se considérer, symboliquement, comme « à côté, pour considérer ensemble une notion, un savoir, une pratique » plutôt que « au dessus pour déverser son savoir ». On parle donc d'horizontalité plutôt que de verticalité. Et dans la mise en place concrète, cela peut nous faire ré-interroger l'aménagement de l'espace : où est-ce qu'on s'assoit et comment ? Face à face ou cote à cote ?

Si on est d'accord sur ces bases là, posons-nous maintenant les questions « Comment faire avec les représentations mentales ? Comment les faire s'exprimer ? Comment les faire évoluer ? »

Pour permettre à une personne d'exprimer ses représentations mentales, plusieurs étapes semblent nécessaires :

- **Sécuriser la personne et la relation**
  - clarifier le contexte, le rôle de chacun.e, et se mettre d'accord sur l'objectif commun (par exemple : interroger l'équilibre alimentaire et faire évoluer ses consommations)
  - poser un cadre de non jugement, de confidentialité, rassurer la personne sur sa capacité à évoluer, à apprendre (on parle de sentiment de compétence)
  - se montrer à l'écoute (si possible écoute empathique) et être réellement à l'écoute

En présentiel comme en visio, pour cette étape on peut faire exprimer les attentes, les besoins pour que le temps de travail soit efficace et prenne soin de chacun.e, on peut construire un « contrat de groupe »... Des outils d'écriture simultanée comme framapad ou padlet peuvent être utiles.

- **Construire l'existence de la personne dans le groupe ou dans la relation**
  - « je parle dans le groupe donc j'existe dans le groupe » : utilisation de jeux brise-glace, de méthodes permettant d'avoir une première expression orale, de se dévoiler un peu, de trouver des points communs et des différences avec les autres personnes présentes...
  - accompagner la personne dans la construction d'une légitimité à ses yeux et aux yeux des autres quant à sa présence, son existence, dans le groupe ou dans la relation (et donc ne pas hésitez à valoriser cette existence là avec par exemple des compliments descriptifs)
  - permettre à la personne de dire comment elle va, l'amener à écouter les autres...

Langage en photo, émotibulles, présentations croisées en portrait chinois, il existe des dizaines de jeux brise-glace, adaptables en visio, pour mettre en œuvre cette étape.

- **Permettre l'expression des représentations**
  - grâce à une approche expérientielle permettant à la personne d'exprimer sa propre représentation du monde, son vécu, ses opinions
  - exprimer ses représentations, ses ressentis, ça n'est pas facile, il y a des freins, des tabous, c'est un processus auto-empathique auquel tout le monde n'est pas habitué. Pour accompagner la personne dans cette démarche, on peut imaginer 3 étapes :
    - conscientiser : j'ai une idée sur ce sujet, une représentation
    - formaliser : je construis une compréhension pour moi de cette représentation et je me prépare à la rendre compréhensible par d'autres
    - formuler : j'explique ma représentation

Pour ne pas laisser la personne en difficulté face à cette conscientisation – formalisation – formulation, la stratégie du détour fonctionne bien. Par exemple, avoir recours à des images (langage en photo), à des jeux créatifs (mots valises, brainstorming, pédagogie de scénario, scénario inversé, passage par de la représentation graphique) peut aider la personne à cheminer intellectuellement de manière sécurisée. Le recours au petit groupe de pairs peut aussi aider : se retrouver avec d'autres que moi qui sont confrontés à la même situation et aux mêmes difficultés est déculpabilisant, dédramatise la situation et m'aide à être créatif.

- **Interroger ces représentations et en construire de nouvelles**

- par la confrontation avec d'autres représentations (socio-construction)
- par l'expérience
- par l'analyse, la recherche
- etc.

Cette phase d'interrogation permet de problématiser, c'est à dire de poser une question, avec l'intention d'apporter une réponse nouvelle. Par exemple « je pensais qu'on ne pouvait s'épanouir affectivement avec ma maladie, et quelqu'un me dit que pour lui ça a été possible, comment est-ce possible ? Est-ce que ça serait possible pour moi ? ». C'est la phase où la personne sort de sa zone de confort dans laquelle se trouvent ses représentations mentales, ses convictions, pour entrer dans une zone de développement, d'interrogation, de créativité (tout en évitant la troisième zone, qui est la zone de panique). Pour aider la personne à explorer cette zone de développement, et donc à construire de nouvelles représentations, il est nécessaire au fur et à mesure de rassurer - « tu peux à tout moment revenir dans ta zone de confort » ou « pas d'urgence, chacun.e son rythme, chacun ses représentations » par exemple ; et aussi d'encourager - « c'est nouveau, c'est intéressant, on avance, courage... ».

Dans cette phase, je trouve ce proverbe arabe parlant : « d'autres que toi peuvent te montrer le chemin, mais toi seul peut le suivre ». Et des fois on teste plusieurs chemins, on fait demi-tour, on recommence... Ce tâtonnement, à condition que vous le permettiez, que vous l'accompagniez, permet de réellement construire, même si le point d'arrivée n'est pas exactement celui que vous imaginiez. Au moins il est différent du point de départ !

Joris Darphin  
Agora Dazibao  
[joris.darphin@agora-dazibao.fr](mailto:joris.darphin@agora-dazibao.fr)

Ressources complémentaires :

Une vidéo très bien faite sur la zone de confort : <https://youtu.be/wZqegnIq-Ao>