

Sound News N°11

La Lettre d'information de la Thérapie par le Son

1- LE BILLET D'HÉLÈNE

La suggestopédie ou l'hypermémoire

Si le Docteur Tomatis s'est intéressé à l'aide que pouvait procurer sa méthode aux enfants en difficulté d'apprentissage, il n'est pas le seul. Le Docteur Lozanov, psychothérapeute à Sofia en Bulgarie, en mesurant les effets de certaines situations psychologiques sur la mémoire, a développé une méthode pour l'apprentissage des langues étrangères. Quelques chiffres qui peuvent vous laisser sceptiques: en une centaine d'heures, les participants peuvent apprendre jusqu'à 1000 à 2000 mots de vocabulaire et les structures grammaticales de base, et surtout une bonne prononciation. Et cela avec de la musique naturellement!

Le Dr. Lozanov

L'histoire de la « Suggestologie » commence en 1955 avec un soudeur à l'arc qui suivait des cours du soir et venait en consultation chez le Dr. Lozanov. Il arrive un jour très fatigué et déprimé et lui confie son inquiétude quand à l'apprentissage d'un poème qu'il devait réciter à son cours du soir et qu'il n'avait pas eu le temps d'apprendre. Pendant la séance de suggestions thérapeutiques, le docteur en rajoute quelques unes pour stimuler le tonus et la mémoire de son patient. Le lendemain, le soudeur revient stupéfait: il avait pu réciter entièrement le poème après l'avoir écouté une fois seulement. Après avoir refait l'expérience avec plusieurs personnes préparant des examens, seules ou en groupes, en 1964 le Dr. Lozanov écrivait dans son livre « Sougestologia » que « l'hypermnésie suggestive existe vraiment ». En 1965, une expérience fut tentée auprès de 15 personnes de 22 à 60 ans; En une journée ces personnes mémorisèrent 98,08 % des 1000 mots d'une langue qu'ils ne connaissaient absolument pas. et c'est ainsi que la « Suggestologie » est devenue la « Suggestopédie » puisqu'il s'agissait d'apprendre quelque chose.

Au lieu d'essayer de labourer encore et encore les 4% de notre cerveau dont nous nous servons et où se situent nos blocages et nos complexes, la suggestopédie va s'adresser directement aux 96% non défrichés. Au lieu de modifier l'homme pour lui permettre de s'adapter à son environnement, il a la démarche inverse de modifier l'environnement

pour découvrir les possibilités inexploitées. Cette méthode a aussi l'avantage de libérer blocages et complexes si bien qu'un certain nombre de maladies psychosomatiques disparaissent (ulcères à l'estomac, maux de tête) ainsi que des comportements agressifs.

Les principes

Ils sont au nombre de trois:

- le plaisir et l'absence de tensions
- la globalité c'est-à-dire l'unité du conscient et de l'inconscient
- l'interaction suggestive entre le maître et l'élève

1- LE PLAISIR ET L'ABSENCE DE TENSIONS

Hugh Howse, directeur des programmes d'anglais par radio et télévision à la BBC disait « Le rire lubrifie l'apprentissage ». C'est un principe que j'ai personnellement toujours appliqué pendant mes cours. L'idée qu'il faut être sérieux et ne pas rire pendant les cours est traditionnelle: le travail doit être ennuyeux. C'est bien pour cela que les enfants aiment rarement l'école. Au Japon, dans le même ordre d'idée, on dit que plus un médicament est mauvais plus il est efficace. C'est totalement faux. Le rire aide à la mémorisation. On garde en mémoire les moments agréables car le plaisir fait partie de l'équilibre biologique (Henri Laborit). Il est plus facile de répéter quelque chose qui est agréable que désagréable. Ce plaisir va venir du cadre, de la musique de la façon ludique utilisée pour faire le cours.

La tension, elle, vient souvent de ce que les personnes qui apprennent manquent de confiance dans leurs capacités. Or avec la rapidité d'apprentissage de la suggestopédie, ce manque de confiance disparaît pour faire place à la détente. En effet pendant les cours vous êtes quelqu'un d'autre, avec un autre nom, un autre métier, une autre personnalité. S'il y a erreur, on en rit plus facilement car « c'est pas moi, c'est l'autre qui s'est trompé ».

2- UNITE DU CONSCIENT ET DE L'INCONSCIENT

Dans l'enseignement traditionnel, on s'adresse seulement au conscient et au rationnel. La suggestopédie y rajoute les émotions, principalement artistiques.

3- INTERACTION SUGGESTIVE

La relation entre le professeur et les étudiants est très importante et donc l'attitude de ce dernier va jouer un rôle primordial. Le professeur doit avoir non seulement les connaissances pédagogiques, les outils pédagogiques et connaître la façon de s'en servir, mais aussi une connaissance approfondie en psychologie et le talent d'instaurer un climat de confiance et des relations humaines « chaudes », positives. Faire de cours avec des jeux, des chansons seulement n'est pas de la suggestopédie. Il faut que le professeur fasse de la suggestion concrète et positive adaptée à chacune des personnes présentes dans le groupe. Le cours doit être gratifiant pour chacun.

Ces 3 principes doivent s'appliquer en même temps. S'il en manque un, il n'y a plus de suggestopédie. Cet apprentissage agréable peut également déboucher sur des effets thérapeutiques visibles.

DEROULEMENT D'UN COURS

A l'Institut du Dr Lozanov, la salle de classe est un salon, grand, clair doté d'une douzaine de fauteuils faisant face à celui du professeur, un tableau, des hauts-parleurs et des micros. Quelques autres meubles d'appartement, de la moquette par terre et quelques tableaux complètent le décor. Les étudiants de tous âges s'installent confortablement et le professeur, souriant, leur donne leur manuel qui comporte 10 dialogues - langue étrangère sur la page de gauche, langue maternelle sur la page de droite – chacun d'une longueur de 8 pages, suivis d'une explication de grammaire. Le professeur donne à chacun son nom et son rôle. Après explication du dialogue, le professeur va le lire sur de la musique baroque en suivant un certain rythme et en changeant d'intonations et les étudiants suivent le texte des yeux sur leur manuel. C'est la phase active. La phase passive suit: les étudiants ferment le manuel et les yeux et re-écoutent le dialogue sur une musique différente.

Le deuxième jour, on exploite et pratique le dialogue deux par deux, avec les gestes, attitudes corporelles, sourires, intonations. On situe sur la carte le lieu de naissance du personnage, le lieu d'habitation, avec ses monuments et ses caractéristiques (industries, froid et brouillard, plat régional...), on compare les avantages et les inconvénients... avec bonne humeur. Les étudiants font des fautes mais ils s'expriment, font semblant d'être Peter ou Liz, et impriment le vocabulaire répété entre les uns et les autres dans leur mémoire. Le professeur de temps en temps va « souffler » une réponse en utilisant une nouvelle forme grammaticale avec sa traduction. Les questions-réponses vont se pratiquer sous forme de jeu avec un ballon lancé à l'un pour la question, lancé à l'autre pour la réponse, sous forme de chansons, etc. En 2 jours, les étudiants apprennent les déclinaisons de plusieurs verbes, les formes affirmatives, interrogatives et négatives, les sons et 200 mots de vocabulaire et en s'amusant.

Au bout de 5 semaines les dix dialogues ont été étudiés et les étudiants sont capables de faire face à presque toutes les situations courantes d'un séjour à l'étranger et de tenir une conversation sur des problèmes sociaux ou philosophiques. Un test permet de vérifier les acquis. Et un spectacle dans la langue étudiée, monté et appris en une journée par les étudiants, vient clôturer le stage.

Certains diront « Oui, mais 3 semaines après, on a tout oublié! ». et bien non! Si le taux de mémorisation est de l'ordre de 93% juste après le cours, il est généralement de 100% 3 mois plus tard! Deux ans après, la mémorisation des étudiants descend à 70-80% par manque de pratique.

Cette méthode est utilisée dans des universités américaines, au Canada, dans certaines écoles de langues, mais malheureusement très peu chez nous.

Si vous voulez simplement apprendre des listes de vocabulaire chez vous, des formules mathématiques, les départements français et leurs préfectures et sous-préfectures ou la liste des symboles chimiques, faites-le à haute voix, en le chantant et en écoutant la thérapie par le son. Vous serez étonnés du résultat!

2- INFOS GLANÉES POUR VOUS

Si vous êtes intéressé par des cours de langue étrangère par la suggestopédie ou pour en savoir plus, voici quelques liens à visiter:

Conseil national de suggestopédie

http://cnsfrance.free.fr/index_topo.html

ECOLE DE LANGUES "SUGGESTOPEDIE"

Mme Helga Wick, directrice

Rte de la Rivaz 91844 VILLENEUVE

Ecole de langues Fr. all. Angl

<http://www.quefaire.be/Anglais-par-suggestop%C3%A9die-117018.shtml>

Centre de suggestopédie, école de langues

Chemin de la Gravière 9

1225 Chêne-Bourg Tel. +41 22/ 348 60 56 et fax

info@suggestopedie.ch

<http://www.turbolangues.com/>

Inlingua Ecole de Langues

www.inlingua-paris.com

Versailles

3, Rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

78150 Le Chesnay

Tél: 01 39 23 18 60

accueilversailles@inlingua-paris.com

Inlingua Paris La Défense

CNIT - BP 451

92053 PARIS La Défense

Train la défense

Tél: 01 46 92 25 70

ladeffense@inlingua-paris.com

LIVRES

La Suggestopédie par Fanny Saféris, Editions Robert Laffont

La Suggestologie, B. Ballanger, Editions du Retz

Dossier Suggestopédie, par Christian Godefroy

Prodigieuses découvertes Parapsychiques en URSS, par Sheila Ostrander et Lynn Schroeder

Hélène Delafaurie

www.therapie-par-le-son.com

3- TÉMOIGNAGES

Interview d'un étudiant

Je me souviens de nombreuses fois où l'un des participants essayait d'expliquer quelque chose et utilisait brusquement une expression très sophistiquée. Saisis d'admiration, nous nous arrêtons ... ou cela déclenchait des fous-rires. Cela m'est arrivé très souvent. Récemment dans une discussion animée, avec quelques amis français, je faisais de mon mieux et à un moment, en argumentant, je dis brusquement : "ça, c'est une autre paire de manches !" ... J'ai eu l'impression que cette expression ne venait de nulle part, que je ne la connaissais pas. Mais sous le coup de l'émotion, elle est venue quand il fallait. [...]

Au début, on pensait que c'était une méthode comme les autres, et puis l'une des leçons consiste à visiter le centre en expliquant l'intérêt de la suggestopédie (une de ces suggestions positives sur la méthode dont le Dr Lozanov a le secret). Là nous avons pris conscience des différences avec les méthodes comme "Dialogue Canada" par exemple. Je pense qu'il y a de bons professeurs partout, mais là le professeur est comme un guide. Par exemple, si le professeur nous demandait : travaillez deux à deux, elle marchait derrière nous. Lorsque je parlais avec un autre participant, elle était présente. Nous savions que si nous avions besoin d'un mot, elle était là. Au bout d'un certain temps, vous y êtes habitué, et cela donne une grande confiance.

On ne fait jamais répéter

On n'a jamais demandé à qui que ce soit de répéter. Dans l'autre système, c'est normal de répéter : "Non, non, non" même le mot "non" est très démotivant. On perd la face facilement, ce qui entraîne des implications pour le courage, la confiance en soi. Il y a une espèce de doute qui recouvre tout le système, c'est du moins ce que j'ai vécu... et même l'atmosphère dans la pièce est très différente. D'après mon expérience, l'enthousiasme est la grande différence en suggestopédie. On ne sait jamais ce qui va arriver... il y a toujours du nouveau ! Un jour, c'est un téléphone au milieu de la pièce, on commence : le téléphone sonne, et on démarre une petite conversation en français. Il y a toujours un autre jeu d'un genre nouveau.

Certaines personnes entendent des choses étranges à propos de cette méthode. Ils me disent : "Et la musique ? c'est bizarre, hein !" Pour nous, c'était seulement une façon bien agréable d'entendre les mots nouveaux. Nous ne savions pas si cela nous faisait quelque chose jusqu'à ce que l'un d'entre nous manque une matinée où étaient introduits des mots nouveaux. Je lui demandais : "As-tu trouvé une différence ?" Elle me dit, "Oui une très grande !" "Pourtant j'ai lu la leçon plusieurs fois moi-même". Je ne sais pas s'il s'agit du pouvoir de la suggestion ou d'un effet physiologique quelconque, mais ça marche !

Lire le texte avant de se coucher

On nous a demandé de lire le texte une fois avant d'aller nous coucher, une fois en nous levant. Je ne l'ai personnellement pas lu souvent. Mais la plupart des participants le faisaient avec conscience. En fait je m'étais mal organisé, je venais aux cours 3 heures tous les matins, et l'après-midi, je devais faire le travail de toute une journée. Cela n'était pas très juste pour moi et pour le système ... Je pense que Gabriel Râcle (directeur des programmes de suggestopédie à la commission de la fonction publique du Canada) a raison de vouloir

organiser le système de façon à ce que les étudiants soient libres de tout travail pendant leur formation. Après un certain temps, c'est incroyable de voir comment l'intérêt grandit. C'est une impression fantastique. De voir tout un groupe de gens qui s'entraident et s'enthousiasment pour ce qu'ils apprennent. J'ajouterais que pour chacun d'entre nous, ce que nous attendions de nous, notre exigence vis-à-vis de nos performances devenait de plus en plus grande. Nous nous lancions de plus en plus et de mieux en mieux en français ...

Nous étions "à l'aise" en parlant français, même à l'extérieur. Cela non plus, je ne l'avais pas vécu dans les autres systèmes. Pas du tout. Les gens étaient beaucoup plus timides. Ils avaient peur d'essayer. Les anglophones sont de nature très réservée. Nous avons beaucoup de plaisir à nous retrouver chaque jour. Il y avait une certaine dynamique du groupe ... Par exemple, notre groupe s'est retrouvé vendredi dernier pour dîner, avec le professeur, etc... Nous parlions français. [...]

La peur de la nouveauté

Cela m'a fait plaisir de vivre cette expérience, parce que cela me montre qu'au moins quelques unes de nos méthodologies sont dans la bonne voie. Je ne sais par quelle sorte de public va vous lire, mais je vois ici, quand on fait une réunion d'information, beaucoup de gens sont inquiets lorsqu'il y a quelque chose de nouveau. Les résultats sont là. Dans notre groupe, nous étions 10, 9 ont passé avec succès le test final du gouvernement. En 6 mois à peine, alors qu'habituellement cela prend bien un an dans les autres systèmes. Lorsque vous y regardez de près, cela représente des économies considérables : les salles sont juste utilisées une demi-journée, il n'y a qu'un professeur. Les autres systèmes utilisent la classe toute la journée, il y a 2 ou 3 professeurs. Il y a des possibilités d'économie considérables. Et cela change l'attitude des gens vis-à-vis de la formation, l'attitude vis-à-vis de la population française au Canada, la culture, la musique française. Je suis sûr que cela arrive aussi dans les autres systèmes. Mais là, c'est spontané et collectif. Il faut bien noter qu'aucun des participants n'avait été en contact avec des français dans sa vie, il n'y avait aucune connaissance passive. Comme me dit une des jeunes femmes : quand elle avait commencé, elle ne distinguait pas oui de non. A la fin du cours, elle reprit les premières leçons et dit "comme c'est simple" après 12 semaines ! La première leçon est aussi longue que les suivantes ! ■

(Cette interview est tirée du Dossier Suggestopédie de Christian Godefroy)

Cette lettre d'information est libre de droits. Vous pouvez la faire circuler à condition de ne rien y changer.

Vous pouvez vous désabonner à tout moment en cliquant sur le lien dans la lettre d'accompagnement.

Hélène Delafaurie

www.therapie-par-le-son.com