



Imaginez une grande salle claire presque carrée. Au mur, des affiches montrent des paysages de Finlande, de Suisse ou d'Afrique. Devant vous, pour tout mobilier, une douzaine de fauteuils de relaxation sont organisés en cercle. Vous vous retournez : encadré par deux enceintes acoustiques, un tableau noir, ou plutôt vert sombre, trône au milieu du mur, un peu comme à l'école. Pourtant cela ne peut pas être une école : il n'y a ni pupitre, ni chaise.

D'ailleurs des personnes entrent maintenant dans la salle : des hommes, des femmes de tous âges, ils s'assoient et bavardent avec bonne humeur. Que se passe-t-il ?

Vous êtes dans un centre de suggestopédie, au cœur d'une des plus passionnantes aventures qu'il ait été donné à l'homme de connaître : la conquête de son cerveau.

La suggestopédie est une méthode d'enseignement qui permet d'accroître tout apprentissage dans des proportions inconnues jusqu'alors. Basée sur la mobilisation des réserves cérébrales inutilisées, elle met en oeuvre des moyens très originaux, comme l'expression artistique, l'écoute de la musique ou le chuchotement.

Révélee par le livre de Sheila Ostrander et Lynn Schroeder, "Prodigieuses découvertes parapsychiques en U.R.S.S.", cette méthode a suscité un intérêt immense à travers le monde. Des entreprises commerciales, des individus ont dépensé des sommes colossales en voyages pour visiter le centre de Sofia, en Bulgarie, où la méthode a été mise au point. L'inondation de visiteurs a été telle que le gouvernement bulgare a pris des mesures draconiennes pour l'arrêter.

Des milliers de lettres venant du monde entier parviennent au centre et restent, le plus souvent, sans réponse. Des congrès, des conférences ont été organisés sur le sujet. Des articles (le plus souvent erronés ou incomplets), des chapitres de livre y ont été consacrés. Il y a finalement très peu d'informations sur ce qui se passe dans cette salle de suggestopédie. Pourtant, dans quelques minutes, vous saurez ce qui s'y passe, et vous en saurez plus sur la méthode que n'importe lequel des participants qui en bénéficient.

Lorsque le Docteur Georgi Lozanov, psychothérapeute et parapsychologue bulgare, de renom, commença à s'intéresser à un phénomène paranormal : l'hypermnésie, exaltation de la mémoire survenant fréquemment dans des cas pathologiques ou des situations exceptionnelles, comme l'approche de la mort.

Cela eut lieu le jour où un étudiant, lors d'une psychothérapie hypnotique, se plaignit de n'avoir pas eu le

temps d'apprendre un poème avant de retourner en classe. Le Dr Lozanov ajouta, au suggestions classiques, des suggestions concernant sa mémoire. L'étudiant revint le lendemain, stupéfié par ce qui venait de lui arriver : il avait pu réciter tout le poème sans faute, après l'avoir entendu une seule fois !

L'hypermnésie l'intéressait d'ailleurs d'autant plus qu'il avait eu l'occasion de provoquer sous hypnose une forme particulière d'hypermnésie : la régression, qui permet de faire ressurgir de sa mémoire les souvenirs les plus profondément enfouis et de les exprimer verbalement et même physiquement.

Georgi Lozanov, pour en savoir plus sur ces phénomènes hypermnésiques, étudie le cas de plusieurs personnes douées d'une mémoire prodigieuse, et notamment de yogis.

Ses premières constatations sont étonnantes : l'hypermnésie ne serait pas un don réservé à certains, mais pourrait se développer en chacun.

De là, ses travaux et sa méthode.

### **La suggestopédie : entretien avec Gabriel Râcle**

Christian Godefroy - Gabriel Râcle, qui êtes-vous ?

Gabriel Râcle - Je suis directeur des programmes de suggestopédie à la commission de la fonction publique du Canada. J'étais auparavant chargé de tous les programmes d'enseignement du français à la commission de la fonction publique. J'ai eu l'occasion d'aller à Sofia, à l'institut de suggestologie avec deux collègues, étudier sur place la méthode du Dr Lozanov, travailler avec lui, enseigner le français à des bulgares avec la méthode suggestopédique à titre d'expérience.

Au retour, je me suis occupé de la mise en place de cette approche, de son essai ici au Canada, du

développement d'un programme qui soit adapté aux conditions spécifiques qui sont les nôtres au Canada, avec nos problèmes de bilinguisme.

C.G. Qui a eu l'idée d'introduire la méthode Lozanov au Canada ?

G.R. Eh bien c'est un peu un concours de circonstances: le directeur général d'un service voisin, qui s'appelle le bureau de perfectionnement du personnel, qui s'occupe de formation professionnelle a entendu parler de cette méthode, a eu des contacts. Il a réussi à susciter l'intérêt du Dr Lozanov lorsqu'il est venu aux Etats-Unis. Il a réussi à le rencontrer et à l'intéresser pour une participation du Canada à la suggestopédie. Et après des négociations assez longues, il a été possible d'aller sur place, de travailler.

C.G. On a dit que le gouvernement canadien avait déjà dépensé un million de dollars pour cette expérience et que le coût par enseignement était entre 5.000 et 30.000 \$. Qu'en pensez-vous ?

G.R. Jusqu'à présent on a pas établi de coût du programme. Il est bien difficile d'évaluer les coûts, d'autre part il a été nécessaire de créer tout au départ, donc il est normal qu'il faille un certain investissement, qui se rentabilise au fur et à mesure, dès qu'on élargit l'utilisation du matériel mis au point.

### **La suggestopédie n'a rien à voir avec le yoga**

C.G. Les auteurs de "Psychic discoveries behind the iron curtain" (Prodigieuses recherches parapsychiques en U.R.S.S. - R. Laffont), S. Olander et L. Schroeder disent que les éléments clef de la méthode, les seuls actifs, ont été supprimés, que ce que vous faites n'entraîne qu'une petite amélioration de la mémoire.

G.R. En ce qui concerne la suppression d'éléments de yoga de la méthode, j'ai posé la question un fois de plus au

Dr Lozanov lorsque je l'ai vu à Paris, sa réponse a été : "Oui, en effet, je connais certains textes, comme ceux de Jane Bancroft, où est-elle allée chercher cela ?" Les techniques de yoga ne font pas partie de l'enseignement suggestopédique à Sofia.

Elles n'y étaient pas en 1972 lorsque j'y suis allé pour la première fois, et ensuite en 1974 et 1975 lorsque j'y suis retourné. Le Dr Lozanov a fait des expériences avec des techniques de yoga et il en est arrivé à la conclusion que l'état de réceptivité psychologique que l'on pouvait obtenir avec les formes supérieures de yoga (elles sont d'ailleurs à distinguer de la décontraction musculaire) pouvait également être obtenu tout simplement par une approche suggestopédique sans s'embarrasser de techniques spécifiques.

C.G. En pourcentage, par rapport aux méthodes traditionnelles, quelles améliorations de résultats enregistrez-vous ?

G.R. C'est difficile à évaluer en termes de pourcentage. A l'heure actuelle, on ne s'oriente pas dans cette voie de comparaison en pourcentage. On essaie de voir ce que donne un système d'enseignement complet selon l'approche suggestopédique et lorsque nous aurons toutes les données, (on est en cours d'évaluation à l'heure actuelle), on pourra voir le gain de temps obtenu, la rentabilité budgétaire et aussi son efficacité sur d'autres plans comme l'intérêt de l'étudiant, sa motivation, sa facilité d'apprendre, etc.

On obtient des résultats très intéressants, mais il faut tenir compte de nombreuses variables, comme la population d'étudiants auxquels vous vous adressez. Il semble bien que le passé culturel, le "Background", ait une incidence sur les résultats qu'on obtient.

C.G. Quel est le principe de la suggestopédie ?

## **Orienter tous les facteurs suggestifs dans le même sens**

G.R. Le principe de la méthode est la réception par la partie inconsciente de notre cerveau de quantités considérables de messages qui nous arrivent de partout, quoique nous en pensions, quoique nous lassions et ces messages inconscients ont incontestablement un effet sur la personne qui les reçoit, effet qui habituellement passe inaperçu parce qu'on ne sait même pas que ces signaux existent, qu'ils ont un effet sur nous.

Par exemple lorsqu'une personne parle, on est en même temps influencé par le ton de sa voix, les gestes qu'elle fait, l'environnement physique, les couleurs, la température etc. etc., et tous ces signaux sont intéressants, la plupart du temps parce qu'ils sont ce que Lozanov appelle de "type suggestif". Ils ne sont pas conscients, ils ne sont pas rationnels (évidemment leur traduction peut se faire sous forme rationnelle, mais c'est souvent une justification d'un comportement qui est inconscient et irrationnel). D'autre part le Dr Lozanov s'est aperçu que tout ce qui est artistique a une influence émotionnelle considérable. On reçoit énormément de signaux émotionnels de l'environnement artistique.

C.G. Vous employez "artistique" dans quel sens ?

G.R. Dans le sens le plus large du terme. Cela peut être aussi bien la musique, la peinture, la sculpture, le théâtre, l'expression corporelle etc. C'est pris dans un sens extrêmement large. Le domaine artistique ayant une très grande valeur suggestive, le Dr Lozanov a eu l'idée d'introduire les arts dans son enseignement. Il appelle cela quelquefois l'"artopédie !".

Etant conscient de cette influence de facteurs suggestifs sur notre comportement, étant conscient qu'habituellement ces facteurs suggestifs n'exercent pas d'influence notable sur nous en ce sens qu'on reçoit en même temps l'influence négative et l'influence positive, sans

coordination, cela ne va pas dans la même direction, finalement tout se neutralise, ce qui fait que les résultats obtenus ne sont pas considérables.

Le Dr Lozanov ayant constaté qu'en thérapeutique il obtenait de très bons résultats lorsqu'il arrivait à coordonner certains de ces signaux inconscients, a eu l'idée de structurer toute une approche pédagogique qui tienne compte des influences ou des signaux inconscients qui sont, soit transmis, soit reçus, en les orientant dans une seule et même direction qui facilite l'apprentissage, qui facilite l'assimilation, la réception d'un message.

Donc en arrivant à contourner les barrières anti-suggestives que nous avons et en coordonnant l'ensemble du système pour que son influence soit toujours positive, qu'elle soit globale ; cette "globalité" agit à la fois sur le conscient et l'inconscient, ce qui permet d'après la théorie du Dr Lozanov d'avoir accès à ces fameuses réserves de notre cerveau qui sont habituellement inutilisées. Un accroissement, d'où les phénomènes d'apprentissage, d'où les phénomènes d'hypermnésie, d'où une plus grande facilité etc.

### **La suggestion non-verbale est bien plus importante qu'on ne le croit**

C.G. Comment situez-vous la suggestologie par rapport aux lois classiques de la suggestion ?

G.R. On pense beaucoup plus à la suggestion verbale qu'à la suggestion non-verbale directe. Or c'est probablement cette dernière qui est la plus importante.

C.G. A-t-on pu mesurer la valeur relative de ces deux mécanismes ?

G.R. C'est difficile à mesurer.

C.G. Pourtant des expériences comme l'effet Placebo, où l'on a été obligé de réaliser les opérations en "double

aveugle", devraient permettre de la mesurer.

G.R. Très souvent on a une conception de la suggestion assez restreinte en la voyant comme un échange verbal persuasif sans parler de la suggestion de l'environnement, qui est pourtant fondamentale. On y pense quand même au niveau des couleurs, par exemple. Vous savez que les couleurs ont un effet "suggestif", au sens où on l'entend dans l'école de Lozanov. Mais le timbre de la voix d'une personne, la façon qu'elle a d'être habillée, les gestes qu'elle fait, déterminent l'acceptation du message pour la personne qui est en face.

C.G. Comme fréquemment, chaque spécialiste a une bonne connaissance dans son domaine des effets de la suggestion, mais une science générale de la suggestion reste à créer. Par exemple en publicité on connaît très bien un certain nombre d'éléments. C'est d'autant plus intéressant qu'on peut mesurer l'impact de la suggestion, dans ce domaine, en terme de chiffre d'affaire, ce qui n'est pas possible en psychologie par exemple. Il est plus difficile de mesurer les effets. De plus, les publicitaires ont plus de moyens pour faire des expériences sur la suggestion.

G.R. Et plus le besoin d'en faire.

C.G. Comment avez-vous procédé pour mesurer l'effet de la méthode sur les étudiants ?

G.R. Nous avons pris pour hypothèse de départ que nos étudiants auraient une bonne faculté de conversation, une aptitude au dialogue, mais des difficultés à passer des tests de laboratoire. L'expérience a confirmé l'exactitude de notre hypothèse. Nous avons donc construit une série de tests très précis qui permettent même d'évaluer la qualité de la langue et la qualité de l'interaction, qui éliminent toute subjectivité. Nous avons pris soin de prouver ce que nous avançons dans les termes de nos interlocuteurs, en mesurant tout, sans contestation possible.

C.G. Concernant la relaxation, à la limite on peut

penser que beaucoup de phénomènes que l'on obtient par le biais de la relaxation sont dus uniquement à la suggestion. La relaxation ne serait donc ni nécessaire ni suffisante. Or les travaux sur la relaxation notamment par Jacobson, tendaient à prouver que, ne serait-ce que sur le plan physiologique, il y a des bénéfices de la relaxation qui ne semblent pas être à priori des résultats Placebo. A partir d'où cela commence-t-il ?

G.R. Il est évident que si l'on se place sur un terrain strictement physiologique, il y a des résultats physiologiques qui sont obtenus par une relaxation.

### **Obtenir une bonne disponibilité psychologique**

C.G. De même que pour le biofeedback.

G.R. Mais on passe d'une donnée physiologique à une donnée psychophysique en disant que la relaxation facilite l'apprentissage. Lozanov dit que la relaxation n'est pas indispensable en suggestopédie parce que ce que l'on obtient sur le plan de la disponibilité à la réception d'un message peut être obtenu d'une manière aussi efficace sinon plus sans passer par cet entraînement. En résumé, c'est une voie, mais elle n'est pas indispensable, tout dépend de l'application recherchée.

C.G. Il y a une interaction corps-esprit, par la relaxation du corps, on peut arriver à celle de l'esprit, à une plus grande disponibilité mentale mais inversement, alors que précédemment on avait eu recours au physique pour avoir un effet sur le mental, on peut très bien attaquer le problème dans l'autre sens ou des deux côtés à la fois.

G.R. C'est parce que (je me réfère à des conversations avec Lozanov) d'abord lorsque l'on parle de yoga, il faut bien s'entendre. La plupart des gens parlent de yoga en termes physiques de décontraction musculaire par exemple, alors que le véritable yoga est un yoga de relaxation psychologique et mentale. Bien des gens ne voient pas le

lien.

Deuxièmement, des expériences qu'il a faites lui ont montré qu'effectivement avec la forme avancée de yoga, on obtient un certain état de disponibilité psychologique qui n'est pas donné à tout le monde d'obtenir. Il suppose toute une longue préparation pour l'atteindre et ces expériences lui ont montré qu'il obtenait des résultats semblables sans passer par tout le processus extrêmement complexe grâce à un conditionnement de l'environnement.

A l'heure actuelle il y a quelque chose d'assez intéressant : en général tous les processus psychanalytiques où les différentes écoles de conditionnement psychologique disent qu'il faut transformer l'individu pour lui permettre de s'adapter à son environnement.

Lozanov prend le contre-pied, il modifie l'environnement et, en réajustant l'environnement, il obtient une action psychologique. Ces deux mouvements sont opposés. Modifiant l'environnement à cause des stimuli inconscients qu'il en reçoit, il attaque la personnalité (au sens positif du terme) avec des moyens qui sont indirects, comme par exemple un cours de langue. Il liquide des troubles psychologiques ou psychosomatiques qui vont se résorber et qui vont disparaître.

C.G. Lorsqu'on fait de l'expression gestuelle, du théâtre, du chant, lorsque l'on écoute de la musique, est-ce que tout cela n'est pas l'équivalent de ce que l'on cherche à faire par la relaxation ? Dr Lozanov se défend d'une certaine passivité qu'on pourrait lui reprocher.

### **Exploiter les 96 % de réserves inutilisées**

G.R. L'étudiant est en pleine activité, c'est évident. Une activité qui est orientée justement vers l'utilisation des réserves de la personne. Finalement le processus qu'il envisage vise à débloquer totalement ou partiellement étape par étape ces réserves qui contribuent à la créativité, à

assurer l'équilibre psychologique etc.

C.G. Il déplace. Au lieu de fouiller dans les 4 %, où il y a des problèmes, il développe tout un champ nouveau, et par là-même, tire la personne du contexte du cercle vicieux dans lequel elle pouvait se trouver.

G.R. Je vais vous citer un exemple. En 1974 on avait une étudiante dans un cours de français. Quelques temps après, j'ai rencontré son patron qui me dit "Ah c'est vous qui utilisez cette méthode qui vient de Hongrie !". "C'est vous, eh bien il y a une de mes employées qui a suivi ça chez vous : qu'est-ce que vous lui avez fait ?" "Qu'est-ce que vous voulez dire par là ?" - "Voici : cette personne était non seulement extrêmement agressive vis-à-vis des canadiens d'expression française, mais aussi extrêmement désagréable avec ses collègues". (A cette époque les étudiants travaillaient 3 h le matin, retournaient travailler au bureau l'après-midi).

Ses collègues se sont dit, en la voyant changer : qu'est-ce qui se passe ? Et à la fin lorsqu'elle est revenue elle était aimable avec tout le monde, sans complexes etc.

Il me disait "Qu'est-ce qu'on lui a fait ?" Je lui ai répondu : "On lui a simplement appris le français", mais ce faisant, des complexes d'infériorité qu'elle avait - souvent l'agressivité et une extraversion d'un problème - tout a disparu dans ce processus d'apprentissage. Elle s'est sentie bien, épanouie, valorisée. Sa créativité a été mise à contribution et finalement, inconsciemment, elle a eu la perception qu'elle était une personne tout à fait valable, elle se sentait valorisée, et à ce moment là, ce n'était plus la peine d'attaquer les autres.

C.G. C'est cet aspect là qui est presque le plus intéressant.

### **Se libérer de ses complexes**

G.R. Lozanov a accumulé des données sur des

traitements, des guérisons d'ulcères d'estomac, de maux de tête, de troubles psychosomatiques, qui sont guéris non pas en les attaquant de front, jamais. On n'en parle pas ; mais en apprenant une langue, par exemple. C'est en ce faisant que le problème disparaît.

C.G. Le simple fait d'éliminer les complexes d'infériorité, de prendre conscience des valeurs positives, créativité, de se libérer des conditionnements négatifs, cela entraîne une plus grande confiance en soi et par là même, la libération de complexes. Si ces derniers se sont somatisés sous forme de maux de tête etc., ils disparaissent.

C.G. A propos d'hypermnésie, votre méthode développe principalement la mémoire auditive. Comporte-t-elle aussi des moyens pour développer la mémoire visuelle ?

G.R. La mémoire visuelle se trouve utilisée parce que les étudiants qui apprennent le français ont à leur disposition des textes qui sont utilisés à certains moments, dans certaines phases de lecture, ce qui fait que là encore, l'apport de la mémoire visuelle est joint à l'apport de la mémoire auditive. Dans certaines phases, on cumule les deux processus : en même temps que l'étudiant entend une lecture avec intonation particulière, il lit son texte et les deux mémoires se cumulent pour faciliter la rétention des matériaux qui sont présentés.

C.G. Il paraît que le développement des facultés de visualisation, d'imagination est très important dans votre méthode. Qu'en est-il exactement ?

G.R. On n'entraîne pas, en fait, particulièrement les étudiants à faire ceci ou à faire cela. On leur propose énormément d'activités qui font appel à leur imagination, à leur créativité, à leur sensibilité, qui les accrochent à un niveau émotionnel parce qu'ils sont intéressés. Ils exprimeront ainsi un message, un comportement en communiquant et ce faisant, ils vont utiliser la langue qu'ils apprennent, leur outil. Dans le système, la langue et les techniques sont en deuxième plan et l'intention de

communiquer, le problème à résoudre, le concours à gagner... c'est l'activité qui doit jouer.

C.G. Tout cela ne vient donc qu'entraîné par la motivation principale.

G.R. Bien sûr, cela a un effet sur l'étudiant parce qu'il peut amener tout ce qu'il veut, il est même poussé par le groupe, par l'environnement, par la situation dans laquelle il se trouve, à développer son imagination, proposer des choses qui sortent de l'ordinaire, à se valoriser de cette manière-là.

### **Des améliorations psychosomatiques spectaculaires**

C.G. De quelle façon la suggestopédie affecte-t-elle la santé des étudiants ?

G.R. Le Dr Lozanov a fait beaucoup d'expériences et de mesures dans ce secteur là : questionnaires etc... Et il a constaté que la suggestopédie avait une influence pour guérir des troubles psychosomatiques : maux de tête, crampes d'estomac, états d'angoisse, d'anxiété, états d'agressivité etc... Et d'après lui, c'est un critère important. Il n'y a de véritable suggestopédie que s'il y a guérison ou solution de problèmes de ce genre. Ces deux vont de pair. S'il y a fatigue des étudiants, s'il n'y a pas d'amélioration dans ce secteur psychosomatique, il n'y a pas de véritable suggestopédie.

C.G. C'est ce que vous avez noté vous-même dans vos cours ?

G.R. On a noté des choses intéressantes sans avoir fait du tout d'enquête systématique.

C.G. Vous intéressiez-vous déjà avant au développement personnel ou est-ce par le biais de la suggestopédie que vous vous y êtes intéressé ?

G.R. D'abord on ne peut pas s'occuper d'enseignement sans s'intéresser au développement personnel, c'est une première chose. Ensuite, on ne peut pas faire de suggestopédie sans s'intéresser encore davantage à ces problèmes. La partie la plus intéressante des cours suggestopédiques n'est peut-être pas seulement l'assimilation de nouvelles connaissances -linguistiques par exemple- mais ce sont les effets secondaires de la méthode sur le développement de la personnalité : l'intérêt, la motivation ... Les étudiants, lorsqu'ils ont suivi un cours de ce genre, ne sont plus les mêmes à la fin, et cette différence va toujours dans le sens général d'un mieux-être.

### **La suggestopédie n'est pas pour tout le monde**

C.G. Est-ce que n'importe quel professeur peut se mettre à la suggestopédie ?

G.R. C'est peut-être là un des problèmes, c'est que pour faire un enseignement suggestopédique valable, il faut être formé. La suggestopédie n'est pas un livre de recettes. Elle n'a pas un effet magique, il ne suffit pas d'avoir des textes pour que cela soit un enseignement suggestopédique : il faut que le professeur soit à la hauteur de la situation et son comportement est un peu le comportement d'un thérapeute. Il se trouve vis-à-vis de ses étudiants dans une situation particulière et il faut que son comportement, justement, aille dans le sens de l'approche suggestopédique. Même le comportement physique du professeur pourrait créer un effet négatif suggestif.

C.G. Le Dr Lozanov a dit que la suggestopédie était maintenant utilisée en Bulgarie pour des matières comme les mathématiques ou la géographie. On voit mal comment des dialogues ou des jeux de rôle peuvent être possibles dans ces matières. A votre avis, comment procède-t-il ?

G.R. Il est très difficile de savoir ce qui se passe en Bulgarie en ce qui concerne l'enseignement aux enfants. Ce que j'en sais, c'est qu'effectivement, il transforme

l'enseignement en une forme d'expression artistique : beaucoup de chansons, de jeux, de situations dramatiques, de concours, etc... On imagine quand même ce que cela peut être.

On peut très bien apprendre les mathématiques en chantant, d'ailleurs on retrouverait des choses intéressantes dans les procédés avec lesquels on apprenait les tables de multiplication selon un rythme. Ce rythme facilitait la mémorisation. Il y avait une cadence, une alternance ... à partir d'éléments de ce genre, on peut imaginer le procédé. Il serait évidemment intéressant de voir ce qui se passe.

C.G. L'enseignement dans un climat de jeu est, pour certains, opposé à ce qu'on appelle "former le caractère", être en butte aux difficultés de la vie pour se former.

### **L'apprentissage de doit pas exiger des efforts**

G.R. C'est une conception que l'on peut avoir. Personnellement, je ne vois pas pourquoi l'apprentissage devrait exiger des efforts, être difficile, pour être valable. Ce qui est important, c'est que plus l'apprentissage est facile, moins l'étudiant est sujet à faire des complexes, à avoir des problèmes, à se sentir dévalorisé, à se sentir isolé, délaissé, à cultiver ses propres problèmes sans pouvoir en sortir.

Le Dr Lozanov pense que ce qui serait le plus intéressant, ce serait de partir avec de très jeunes enfants dès l'école maternelle en utilisant les principes de la suggestopédie, en valorisant les ressources de la personne humaine et en créant un climat positif favorable. Il pense que l'on aurait des enfants qui apprennent beaucoup de choses, très vite et avec beaucoup de plaisir.

On ne voit pas où cela s'arrête, et l'on ne voit pas pourquoi l'effort serait nécessaire. Associer effort et apprentissage est une erreur "20 fois sur le métier remettez votre ouvrage" est faux.

## Utiliser les perceptions subliminales

C.G. Par rapport aux moyens de suggestion dont dispose la publicité par exemple, quels moyens supplémentaires la suggestologie apporte-t-elle ?

G.R. Evidemment la suggestologie apporterait certainement des éléments qui pourraient être utilisés en publicité. Il y en a déjà beaucoup : les doubles plans, les associations émotionnelles ... Dans certains cas, la publicité gagnerait à utiliser des images beaucoup plus artistiques, moins réalistes que cela ne l'est - du moins ici au Canada. D'un autre côté, une meilleure connaissance de ce que sont ces moyens de suggestion inconsciente amènerait sans doute les gens auxquels la publicité s'adresse à réagir d'une manière beaucoup plus consciente, et à moins se laisser prendre à certains pièges publicitaires. C'est une arme à double tranchant.

C.G. La publicité utilise donc une très grande partie de ces moyens et la suggestopédie et la suggestologie les font connaître et les utilisent à des fins positives.

G.R. La publicité n'en utilise qu'une partie.

C.G. J'ai été très frappé par l'utilisation systématique au Canada de la perception subliminale. Un exemple : à l'instant je viens de régler un taxi. Au-dessus du montant de la course, sur le compteur, il y avait une petite publicité pour un médicament. Je l'ai noté uniquement parce que je suis attentif à ce genre de manipulations.

G.R. Le message aurait été perçu à un niveau inconscient non-rationnel.

C.G. Pensez-vous que la suggestopédie pourrait déboucher sur une psychothérapie directe, et non par le biais d'un apprentissage ? Dans certains cas pathologiques, la motivation à l'apprentissage d'une langue, par exemple, serait difficile.

## **La méthode du chuchotement**

G.R. Il semble que ce soit le cheminement que le Dr Lozanov a suivi puisqu'il est parti de la psychothérapie pour aller vers la pédagogie. Il a d'abord utilisé les données de la suggestologie pour des traitements thérapeutiques. Il a d'ailleurs créé une méthode qui s'appelle la méthode du chuchotement. Il a publié un ouvrage là-dessus en Bulgarie en 57 ou 58. Justement dans la séance active, à un moment donné, on utilise le chuchotement en deuxième intonation. On a une petite idée par ce biais de la manière dont il a pu évoluer. Il devait utiliser le chuchotement comme méthode persuasive, qui lui permettait de passer certaines suggestions, certains messages sans recourir à l'hypnose.

C.G. Quelles sont les applications futures de la suggestopédie et quels sont vos plans pour les années à venir ?

G.R. Les applications futures sont illimitées, puisque tout peut s'enseigner selon les principes suggestopédiques et si on élargit la question au niveau de la suggestopédie, une meilleure connaissance de l'influence de l'environnement sur l'individu permettrait d'utiliser ces données dans toutes sortes de domaines, comme l'anesthésie psychogénique, c'est un exemple parmi d'autres.

Il y aurait moyen d'utiliser la science de la suggestion pour l'entraînement des athlètes, en médecine - on connaît déjà le placebo -. On peut concevoir que la suggestologie aurait et aura des applications presque illimitées. Dans le domaine de la suggestopédie, il serait intéressant de pouvoir enseigner n'importe quelle matière ou quelle discipline, et spécialement celles qui ont une mauvaise réputation parce que étant plus difficiles. L'effet de choc est plus grand, soit des langues étrangères, mathématiques, statistiques...

Ici nous essayons pour l'instant non seulement de mettre en place un système d'enseignement des langues, mais en plus nous voudrions passer prochainement à des applications dans le domaine de la formation

professionnelle. Il y a beaucoup à faire.

## **Il ne faut pas confondre suggestopédie et hypnose**

C.G. Quelles sont vos impressions sur le premier congrès international d'hypnopédie auquel nous avons assisté ensemble ?

G.R. En écoutant les exposés sur l'hypnose, la sophrosopédie, l'hypnopédie, il était bien difficile de s'en faire une idée. En fait il y avait ce que l'on appelle l'hypnopédie d'une part, et l'hypnosopédie d'autre part. La distinction n'est pas clairement faite dans l'esprit de tout le monde. Et quant à la sophrologie, elle me semble diverger avec chaque individu qui la représente. La sophrologie existe-t-elle en Amérique du Nord ?

C.G. Non, c'est surtout en Amérique Latine. Caycedo est très proche de ce que dit Lozanov. Il considère la suggestion comme indépendante de l'état de conscience.

G.R. Certains sophrologues la représentent comme une philosophie. Mais là ils ont commencé par dire : "sophrologie égale hypnose". D'autres ont ajouté : "Nous allons faire une grande distinction entre l'hypnose et la sophrologie". En fait, la distinction n'est jamais apparue clairement. Il y a eu aussi à un moment donné certaines personnes qui ont associé sophrologie et relaxation. La sophronisation équivalait à un état de relaxation, ce qui évidemment n'est pas exactement l'hypnose.

C.G. C'est un état semi-hypnoïde.

G.R. Même le Dr Cherchève, qui a annoncé qu'il fallait distinguer les états et les différents niveaux : la relaxation, la sophronisation et l'hypnose, a de nouveau tout mélangé par la suite.

C.G. Je crois même qu'il a montré son hostilité envers le Dr Caycedo en insinuant que la sophrologie était une affaire commerciale de vente de cours.

G.R. Il n'a pas dit exactement ça, mais on avait en effet l'impression un moment donné qu'il attaquait quelqu'un.

C.G. Dans un premier temps il y a eu quantité d'orateurs qui sont intervenus sur l'hypnose (il y avait beaucoup d'hypnotiseurs). L'attitude de Cherchève elle-même était plus celle d'un hypnotiseur que celle d'un sophrologue. Au niveau du langage, des expressions comme "Je relaxe" ou "Vous ne pouvez pas louper votre coup" le démontraient clairement. Il était plus du côté de la contrainte que de l'éducation et de la pédagogie.

### **L'hypnopédie n'est qu'un effet placebo**

G.R. D'ailleurs Lozanov est arrivé comme un pavé dans la mare. Il a balayé du revers de la main tout cela, à partir d'expériences scientifiques sur l'hypnopédie et l'hypnosopédie, en démontrant qu'on pouvait arriver à des résultats identiques, équivalents et même supérieurs sans avoir besoin d'utiliser tous ces états. Parce qu'au fond, sa grande préoccupation est de travailler à un niveau utilisable dans l'éducation avec des quantités considérables de personnes, professeurs, d'enseignants ... des méthodes pratiques ! Il ne va pas commencer à faire de l'hypnotisme pour apprendre quelque chose, cela serait bien compliqué. Alors, dans un sens, son intervention était une bombe.

C.G. Notamment lorsqu'il a annoncé "L'hypnopédie n'est finalement qu'un effet placebo". L'organisateur, Monsieur Galvez, hypnopède lui-même, ne s'y attendait certainement pas.

G.R. Non, car il ne savait pas lui-même ce qu'était la suggestopédie. Il pensait probablement que c'était ce que quelqu'un a appelé la suggesto-hypnopédie.

C.G. Les participants attendaient tous le Dr Lozanov et après son intervention ils se sont désintéressés de ce qui se passait. J'ai été frappé par la fascination qu'a exercé sur

l'auditoire le Dr Cherchève en parlant du Tai-Chi-Chuan. Les sujets extrême-orientaux semblaient tous captiver l'audience.

G.R. C'est l'attrait de l'inconnu.

O.G. Le Docteur Lozanov n'essaye-t-il pas d'utiliser un système bien occidental, pragmatique, basé sur des recherches expérimentales qui écarte toute la partie "traditionnelle" de toutes ces disciplines qu'il a étudié, qu'il connaît bien et qu'il essaye de ramener à l'essence même du phénomène ?

G.R. Oui, il est allé aux Indes étudier la question sur place.

C.G. Le parallélisme entre les préoccupations et la démarche du Dr Caycedo et du Dr Lozanov est étonnant. Mais leurs conclusions divergent.

C.G. En résumé, pour le congrès, quelle a été votre impression générale ?

G.R. Il me semble que l'aspect le plus intéressant a été la finale, avec l'intervention du Dr Lozanov, les précisions qu'il a apporté. C'est d'ailleurs à peu près le seul moment où l'on a débouché également sur les questions d'éducation ou d'enseignement, parce qu'avant on s'en tenait à un secteur très général et flou sans toucher la pédagogie. Ce qui a d'ailleurs provoqué immédiatement la réaction de l'inspecteur général. On touchait là un secteur réservé, ou qu'il interprétait comme réservé et il s'est efforcé d'éteindre tout de suite l'enthousiasme naissant. Je ne pouvais pas ne pas intervenir d'autant que l'organisateur m'y avait invité.

C.G. Le Dr Lozanov cherche donc à faire mieux connaître la suggestopédie de façon éviter les réactions négatives du type de celles de l'inspecteur principal, Monsieur Toraille, qui a d'ailleurs pris peur ! Il a dit "je suis épouvanté" en croyant qu'il s'agissait d'une remise en cause totale des méthodes d'enseignements traditionnelles.

## **Un accueil très favorable – sauf de Monsieur Toraille**

G.R. J'ai trouvé que la réaction de l'auditoire était dans l'ensemble très favorable à Lozanov et ma remise en place a été chaudement applaudie alors que Monsieur Toraille, lui, a été accueilli tièdement. Seule une minorité l'a suivi.

C.G. Mes contacts avec la minorité m'ont montré que le grand reproche qui est fait au Dr Lozanov est le suivant : "Je suis venu à ce congrès pour en savoir plus sur le plan pratique et il n'a rien dit sur ce plan, ses films sur l'hypnose ne m'ont pas convaincu, bien au contraire, sur le plan de la suggestopédie. Il a certainement quelque chose à cacher s'il ne fait que parler théorie sans application pratique".

G.R. Il y avait une ambiguïté au niveau du congrès lui-même. Il a demandé à Monsieur Galvez quel type d'auditoire il y aurait. Ce dernier lui a répondu : "Des scientifiques, surtout des médecins, des gens de ce genre". Il s'est donc automatiquement placé sur un plan théorique. Si certaines personnes avaient voulu en savoir plus sur le plan pratique, ils auraient dû poser la question.

C.G. On peut se demander de quel type d'auditoire il s'agissait : une vingtaine de personnes avaient déjà participé au séminaire alpha de dynamique mentale : des personnes qui sont ouvertes aux nouvelles méthodes d'enseignement et de développement personnel ... il y avait quelques médecins, notamment des chirurgiens-dentistes. La dernière catégorie de participant semblait surtout intéressée par tout ce qui est occulte, mystérieux, ésotérique. Mais dans l'ensemble, tous ont été surtout intéressés par la présentation du Dr Lozanov.

G.R. Le reste était très inégal.

C.G. Certaines choses étaient très intéressantes. Qu'avez-vous pensé de ... l'intervention de Monsieur Jost sur la musicothérapie ?

G.R. C'est un domaine que je connaissais déjà. Nous sommes en relation avec son centre et ses collaborateurs. Eux ne font pas d'applications pédagogiques mais les recherches qu'ils font sur les applications de la musique nous intéressent. Il a été dommage que cela n'ait pas été plus développé dans le congrès. On aurait su d'autres choses) Je me pose beaucoup de questions sur les relations entre les questions de rythme, de mode, les effets obtenus etc... Ou en sont-ils arrivés dans leurs travaux ? Sont-ils arrivés à des généralisations ?

C.G. Je vous ai entendu dire, à propos de la suggestopédie aux U.S.A. : "Là, c'est une autre histoire".

### **La suggestopédie aux USA : des problèmes**

G.R. Nous avons un problème avec les Etats-Unis sur cette question de suggestopédie parce qu'il y a plusieurs écoles. Il y a un des groupes qui s'est constitué autour de Ostrander et Schroeder, et qui pense que la méthode est basée directement sur le yoga, que le fait de ne pas utiliser le yoga est une lacune. D'autre part, il y a un centre qui s'appelle Mindkind Research Enlightenment. Eux en font une utilisation commerciale.

En fait, ce n'est pas un centre. Ils ont utilisé les droits et les vendent sous forme de franchise. C'est la délégation commerciale de Bulgarie qui leur a vendu l'exclusivité de la méthode pour l'enseignement des langues aux U.S.A. Ils ont donc cherché des "concessionnaires" et les ont envoyés à Sofia, il y a quelques mois. Sur 12 personnes, le Dr Lozanov a été obligé d'en renvoyer 7, car ils ne possédaient aucune connaissance linguistique et pédagogique.

C.G. Au centre d'Ottawa, vous essayez de prouver la viabilité de la méthode sur le plan des langues d'abord. En quantifier les effets et approfondir la méthode, puis essayer de voir d'autres applications.

G.R. En plus, nous sommes obligés d'aller plus loin

que les bulgares. Eux, ont un premier cours, puis un second. Ils n'ont pas été plus loin, alors que nous, nous en avons 3 et même 4. Tout dépend du niveau d'utilisation de la langue que l'on veut obtenir.

C.G. Pour vous il s'agit véritablement de bilinguisme.

G.R. Un bilinguisme qui doit être fonctionnel, et avec une population beaucoup plus diversifiée que celle de Lozanov. La plupart des gens qui suivent ces cours en Bulgarie sont des professeurs, des universitaires, des étudiants, des médecins, des avocats d'un niveau professionnel assez élevé, alors que nous avons, nous, une population qui va de la dactylo, de la secrétaire jusqu'au directeur. C'est très différent.

C.G. Il faut que vous adaptiez les cours à une variété beaucoup plus grande. Mais n'est-ce pas sur le plan personnel, encore plus enrichissant ?

G.R. Cela pose quand même des problèmes.

C.G. Au niveau des références culturelles ?

G.R. Notamment.

### **L'importance de la motivation**

G.G. Le Dr Lozanov a beaucoup parlé de motivation, en disant qu'il y a d'une part le changement d'environnement et la suppression des suggestions négatives qui viennent inhiber le processus d'apprentissage, et d'autre part une motivation plus forte au travers de jeux, d'exercices, de façon à ce que les deux effets, l'un dynamique, la motivation, l'autre écartant l'inhibition, permettent d'aller plus loin, plus vite et mieux. On lâche le frein et on appuie sur l'accélérateur.

G.R. Oui, parce que le processus a une influence justement sur la motivation ou l'intérêt pour le sujet qui apprend, ce qui modifie complètement son attitude vis-à-vis

de la langue à apprendre (s'il s'agit d'une langue) alors que la plupart du temps avec des méthodes du type traditionnel le gros problème est comment intéresser et accroître l'intérêt de l'étudiant pour ce qu'il apprend.

En général il arrive avec une bonne volonté certaine, et au bout d'un certain temps, ça retombe. Ca retombe parce qu'il y a des phénomènes de saturation. Il y a la lenteur du processus d'apprentissage qui le décourage, la monotonie du système etc... On cherche des solutions artificielles pour soutenir l'intérêt de la motivation.

Ici, ça n'est pas le cas. On voit que les étudiants sont vraiment intéressés. Le problème est plutôt qu'à la fin, ils n'ont pas envie de partir. Ils ont le même problème en Bulgarie d'ailleurs. Les étudiants se trouvent bien et sont prêts à continuer.

C.G. C'est presque un système de vie, non ? A la limite un étudiant qui a fait de la suggestopédie n'aurait-il pas envie d'appliquer les règles de la suggestopédie dans le travail ? Dans sa vie professionnelle ?

G.R. Oui, c'est peut-être difficile pour l'étudiant parce qu'il n'est pas absolument conscient de ce qui se passe, mais ça l'est plus pour le professeur ou l'organisateur.

C.G. Y a-t-il eu des tentatives dans ce sens ? On peut considérer qu'une entreprise est une cellule de communication et d'information. Si la suggestopédie est un nouveau mode de communication, d'information, on pourrait en appliquer les règles dans l'entreprise...

Dans la formation des professeurs, par exemple, utilisez-vous aussi les règles de la suggestopédie ?

G.R. C'est un secteur qui nous intéresse beaucoup. Toucher le domaine de la formation professionnelle des fonctionnaires. Il y a, en particulier, un secteur très intéressant : (je ne sais pas comment on va régler la question) celui des responsables administratifs, des responsables de gestion. Parce que leur comportement

pourrait être très différent s'ils connaissaient la suggestologie (là c'est simplement la science elle-même) et s'ils s'en servaient.

La valorisation de la personne peut se faire dans toutes sortes de circonstances et si on mise sur les ressources de la personne humaine dans l'enseignement on peut certainement faire la même chose dans le travail.

### **C'est au niveau des enfants que les résultats peuvent être les plus spectaculaires**

On est en train de penser à tout ça. Mais ce qui me semble encore plus important, ce sont les connaissances de la suggestologie à l'intention des parents. C'est un secteur privilégié. Les problèmes d'enseignement ou de formation suggestopédiques sont bien moindres avec des enfants qu'avec des adultes parce que le processus de désuggestion à la base n'est pas le même. Tout le problème, avec les adultes, c'est la partie désuggestion.

G.G. Le même phénomène se produit dans mes séminaires. Les enfants n'ont absolument aucune difficulté à utiliser leurs facultés d'imagination et de relaxation, alors que les adultes doivent passer par un processus de déconditionnement.

G.R. Si vous prenez un enfant pour lui apprendre la langue russe, il ne va jamais penser que cela peut être une langue difficile parce que c'est écrit autrement, cela ne lui viendra même pas à l'esprit. Dites à un adulte qu'il va falloir qu'il suive des cours de russe. Il va commencer par regarder comment c'est écrit, et en voyant les caractères cyrilliques, il dira "Mais c'est extrêmement compliqué". Même chose pour le chinois.

C.G. Ou les mathématiques.

G.R. Je m'intéresse de par la suggestopédie au secteur du développement de l'enfant qui est souvent très mal compris par les parents parce qu'ils attendent souvent que

l'enfant soit grand pour lui apprendre quelque chose. En fait le développement de l'enfant commence à l'heure zéro.

C.G. La suggestologie peut s'appliquer bien avant l'apparition du langage. C'est ce qui est fantastique.

G.R. Je ne sais pas ce qui se fait en France par exemple pour la lecture chez les jeunes enfants, chez les très jeunes enfants. Je ne sais pas s'il y a la lecture globale. Quand faut-il commencer, à quel âge, il y a des questions que l'on se pose. Certains chercheurs au Canada ont fait des expériences d'apprentissage de la lecture avec des enfants très jeunes. J'en ai fait moi-même avec un enfant de deux ans. Dès le départ, il lisait facilement une soixantaine de mots. Un enfant très très jeune peut très bien apprendre à lire.

C.G. En France, un récent article de psychologie conseillait : "Si votre enfant est intelligent, dynamique, équilibré, inutile de vous acharner pour lui faire prendre de l'avance en lecture. Il saura très bien se débrouiller seul à l'école. En revanche, si votre enfant est lent ou paresseux, ou s'il pose des problèmes de comportement et risque par conséquent d'entrer en conflit avec ses enseignants à l'école, une préparation précoce à la maison lui sera d'une grande utilité". L'avance en lecture pose souvent un problème en classe vis-à-vis des autres.

G.R. On retombe à nouveau dans cette fameuse norme dont parle Lozanov. On se heurte au système. Si l'enfant commence à savoir lire à 3 ou 4 ans d'une manière assez courante, que va-t-il faire à l'école ?

C.G. Son entourage pense que cela peut être dangereux.

G.R. La seule chose qui me semble très juste c'est qu'il ne faut pas forcer l'enfant. Il n'apprend pas selon les principes scolaires que l'on peut préconiser à l'heure actuelle: une heure de lecture, une heure de ceci, une heure de cela ... Il apprend par petites touches, et il faut saisir les

moments où il s'intéresse à la question. Je suis parti avec des mots à valeur affective, ce qui l'intéressait : papa, maman, les noms de ses frères, ensuite les objets qui suscitaient chez lui des réactions émotionnelles. La première fois qu'il a vu écrit "maman", comme l'écriture est un processus très abstrait, il touchait du doigt le mot écrit, maman, pour ensuite réaliser qu'il n'y avait finalement rien. Puis il disait en montrant sa mère "maman là" et en montrant le mot "maman là" "deux mamans ! ?".

C.G. Il touchait du doigt la représentation symbolique et la personne sans bien établir le lien.

G.R. Tranquillement il est arrivé à comprendre qu'il y avait un mécanisme d'abstraction, du fait qu'il y avait le mot écrit, le mot écrit recouvrait la signification. C'est le principe du signifié et du signifiant. Ensuite il y a des moments où l'enfant veut lire, il demande. Il va le faire pendant 2, 3, 4, 5 minutes ... des mots qu'il connaît. Après, cela ne l'intéresse plus, il revient plus tard. Il faut suivre son rythme.

### **L'apprentissage doit être lié au jeu**

C.G. L'alternance de temps différents, de rythmes, semble très importante en suggestopédie. Il y a des cycles.

G.R. Pour le jeune enfant c'est une phase de jeu, alors qu'en fait c'est un apprentissage qui correspond par exemple aux jeux où l'on a des pièces, des blocs, logo ou autre apprentissage musculaire neurophysiologique, il a des concepts à l'arrière plan. S'il construit une tour, il en voit aussi de vraies. Il y a des liens qui se font, symboliques ; l'écriture doit s'inscrire dans ces étapes-là.

A un moment donné, on joue avec des pièces, avec des mots, avec un livre. Tout cela se place dans un système d'apprentissage et d'évolution de l'enfant. Il ne s'agit pas d'arriver avec quelque chose en disant : ah ! maintenant on ne joue plus, on va apprendre à lire. L'enfant a envie de

continuer à jouer. Lire, dans cette optique, ne présente aucun intérêt pour lui.

C.G. Ne revient-on pas à une pédagogie personnalisée ou le précepteur, qui s'occupe d'un seul enfant, devient indispensable ?

G.R. C'est dans le milieu familial qu'il faut placer ce type de développement, autrement cela risque de devenir artificiel. C'est pour cela qu'il est très important que les parents se familiarisent avec la suggestologie et la suggestopédie.

C.G. Il faudrait donc commencer par la formation des parents eux-mêmes.

G.R. Exactement, il y aurait une information à leur donner, extrêmement dense.

C.G. Information, ou plutôt formation. Au niveau de la prise de conscience, l'information bien souvent ne suffit pas. J'ai vu des changements extraordinaires de parents après un travail au magnétoscope Ou une prise de conscience au travers d'un groupe, leurs attitudes étaient modifiées.

G.R. Même au point de vue de la langue orale, il y a des parents qui ne parlent pas au bébé, sous prétexte qu'il ne peut pas comprendre. On attend 6-8 mois avant de commencer à lui parler. Ceci entraîne un retard considérable dans le processus et vous avez des enfants qui, à deux ans, ne parlent quasiment pas. Les parents, la mère en particulier, doivent commencer à parler à l'enfant dès le départ.

### **Enfant surdoué... ou est-ce la suggestion qui en FAIT un surdoué ?**

C.G. Même si le langage n'est pas tout de suite perçu, tout le reste passe.

G.R. Il est perçu comme appartenant à tout un environnement auquel il se sensibilise. De même qu'il va

commencer à réagir aux couleurs, à la lumière, à l'obscurité ... et à la voix ! La voix l'amène à réagir.

C.G. Son intonation, sa résonance affective.

G.R. L'enfant réagit très vite activement.

Dans son comportement physique, quand on lui parle, très très jeune, on voit que ça provoque en lui une réaction, qu'il réagit ensuite expressivement par des sons qui sont spécifiques et qui se distinguent complètement des cris de l'enfant qui a faim, des cris de l'enfant qui est malade etc. Il y a une forme de dialogue qui n'est que des cris. J'ai vu des enfants à un mois et 10 jours commençant à dialoguer avec la mère.

C.G. Le sourire par exemple.

G.R. Oui, à peu près vers la même période, il y a le sourire, et cette communication sonore qui est un véritable échange. Il répond à sa manière à lui. Il répond à sa mère. La mère doit lui parler.

C.G. A-t-on une idée des résultats qu'on peut obtenir en élevant un enfant de la sorte.

G.R. A l'heure actuelle il n'y a pas de données scientifiques sur la question, il y a juste des expériences.

C.G. Cela peut remettre en question en grande partie l'idée du don. Quand on voit des familles (comme celle des Bach, Mozart etc.) où l'on voit l'enfant montrer, dès la naissance, un don.

Le creuset familial, l'environnement facilitent bien sûr l'éclosion de ce don.

G.R. Si on crée un environnement musical, si on fait écouter de la musique à des bébés (ce qui me semble très important), si on chante, si on les fait ensuite chanter, il est inouï de voir la capacité d'absorption d'un jeune enfant. On se demande où cela s'arrête ! Il faut le faire dans la mesure où ça l'intéresse, où c'est un jeu.

Très souvent au départ, si le père ou la mère commence les phrases, l'enfant les termine et on s'aperçoit qu'il les connaît par cœur !

### **La chanson a une place importante en suggestopédie**

C.G. La chanson a une place dans l'enseignement suggestopédique ? Elle met en branle un ensemble de facultés qu'on n'utilise pas ordinairement ?

G.R. Oui, on utilise le chant, on leur apprend à chanter ... à Sofia on avait remarqué que, dans le cours, dans la 1ère leçon, le Pont d'Avignon est tout de suite introduit et ils apprennent évidemment à chanter. On s'était demandé si on pouvait l'utiliser avec des anglophones, qui ont un tempérament évidemment très différent.

Et dans notre 1ère expérience, en 1973, on a beaucoup hésité en se demandant "Est-ce qu'on la met ou est-ce qu'on ne la met pas ?". Des fonctionnaires adultes, chanter sur le Pont d'Avignon ! Est-ce qu'ils ne vont pas réagir ? Et puis, comme on voulait changer le moins de choses possibles, on s'est dit "On va essayer, on va bien voir ce qui va se passer, qu'est-ce que l'on risque après tout ?"

Eh bien ils ont trouvé ça tout à fait extraordinaire, ils se sont mis à chanter. Ils se sont même mis à composer d'autres paroles : "Les professeurs font comme ça". Ils ont même modifié les paroles dans une présentation banale, cela donnait « Au garage d'Avignon on répare les voitures etc. ». Aucune difficulté n'est apparue.

C.G. J'ai connu ce genre de crainte dans des séminaires de créativité où l'on commence par proposer aux participants, dans la première phrase d'expression corporelle, ludique, des exercices qui semblent ridicules, et les participants y trouvent un enseignement et une profondeur que quelquefois on en avait pas retiré soi-même.

## **Introduire l'expression non verbale**

G.R. Dans l'enseignement des langues traditionnelles, il y a des tentatives pour introduire la gestuelle. Et en général on plaque cette solution. A un moment où l'on se dit: "il faudrait peut-être faire quelque chose, tout le monde s'ennuie, ça ne marche pas", on arrive avec une tentative d'insertion de la gestuelle, et en général cela se passe assez mal. Parce que c'est artificiel, parce que les gens ne voient pas pourquoi on veut leur faire faire cela etc.

En suggestopédie, on place cela dès le départ, et c'est relié à ce que Lozanov disait : l'expression artistique. Il ne faut pas prendre cela au sens des beaux-arts : du Raphaël, du Michel Ange, etc. L'expression artistique, c'est l'expression ayant valeur émotionnelle.

On introduit l'expression non verbale, avec une grande efficacité sur plusieurs plans. Le premier plan c'est le fait que l'étudiant qui ne connaît pas une langue, qui débute, a peur de s'exprimer dans cette langue. Par le jeu de ce mime on lui offre une solution de rechange : il ne va pas s'exprimer par des paroles, il va s'exprimer par des gestes. Il va s'exprimer devant le groupe par des gestes.

Comme entre deux maux il faut choisir le moindre (tout cela se passant à un niveau inconscient bien évidemment). Il est heureux de sauter sur l'expression gestuelle qui lui est de beaucoup plus accessible que l'expression orale de la langue. Il saute là-dessus et va s'exprimer gestuellement d'une manière très poussée. Il se dit plus je fais cela bien, plus je vais corser la difficulté pour les autres et le problème ce sont les autres qui vont l'avoir, pas moi.

Pour lui il est intéressant de reporter sur les autres le problème qui pourrait être le sien, en leur proposant un dialogue qui peut être assez difficile, en faisant des gestes bien choisis ou assez complexes, qui créent tout un ensemble. Cela l'amène à s'exprimer devant un groupe avec des gestes.

C.G. D'où le retentissement sur le développement personnel.

G.R. Au départ on lui demande de s'exprimer devant les autres par des gestes mais après ce sera par des paroles, et le geste étant créé au départ, lorsque la parole vient, le geste suit.

Tout est basé sur des moyens de ce genre qui portent toujours sur le double plan de la théorie. Il ne faut jamais que la langue soit au 1er plan. Il faut qu'elle soit au 2ème plan.

C.G. Et on joue sur la compétition, sur le jeu ...

G.R. Ou alors, l'introduction à ces petits exercices est une introduction orale "Quelle est votre profession ?" fait partie du 1er dialogue qu'un étudiant pose. L'autre répond "Devinez" et il mime son métier.

Les autres proposent avocat, électricien, dactylographe, il dit "Non, non". Il y a un climat de concours qui est extrêmement important, parce que c'est ça qui doit être au premier plan. Du point de vue de la motivation psychologique, ils sont très impliqués.

C.G. Quelle est la position de la suggestopédie par rapport aux méthodes non-directives ?

G.R. Dans les langues il y a un contenu à faire passer. Si on doit apprendre quelque chose, cela veut dire qu'on en a pas la connaissance.

C.G. L'idée des méthodes non-directives : grâce à la maïeutique on peut tout faire découvrir.

G.R. Oui mais c'est souvent une solution de facilité. Cela n'a rien à voir avec la prise en charge de l'apprenant de son apprentissage. Le problème de la prise en charge et de la valorisation des ressources, de l'apprenant c'est essentiellement un problème de développement psychologique.

## **Guérison et suggestion**

G.R. La sophrologie s'intéresse aux maladies psychosomatiques. Au temps jadis, le médecin ne se contentait pas d'examiner le malade mais étudiait aussi son cas. Il apportait un élément curatif extrêmement important dans le processus de guérison : ce que le malade recherche, ce qu'il veut avant tout, c'est exprimer son besoin. Avant en l'exprimant, il créait cette attente à laquelle il demandait au médecin de répondre. Et le médecin répondait par des paroles, par une analyse de la situation, ensuite par un examen. Ces examens étaient des examens physiques directs.

C.G. On touchait, on palpait ...

G.R. Oui, on touchait, on palpait, maintenant tout est impersonnel. On fait passer des radios, le médecin a un stéthoscope etc. Il est bien évident que l'aspect curatif qu'obtiennent certains guérisseurs n'a plus lieu maintenant dans la médecine officielle.

C.G. D'où le succès de certains guérisseurs.

G.R. Parle-t-on aussi en France des guérisseurs des Philippines ?

C.G. Bien sûr ... A propos les guérisseurs des Philippines, je me demande si par le pouvoir de la suggestion très forte du déplacement de l'individu pour voir quelque chose etc., on n'a pas un phénomène comparable à celui des miracles de Lourdes dans certains cas - les plus rares -, et dans d'autres cas, une guérison par la suggestion "classique" que l'on aurait pu aussi bien obtenir en employant l'hypnose, par exemple.

G.R. C'est d'ailleurs ce qu'a dit Lozanov. Dans l'expérience de l'anesthésie dont il a parlé, il a bien expliqué qu'il n'y avait pas eu de déperdition sanguine, ce qui serait aussi le cas aux Philippines ... Il faut bien comprendre que si quelqu'un décide de se payer un voyage aux Philippines, cela représente bien souvent pour lui un investissement

extraordinaire. Parce que l'attente est extrême, la certitude d'être guéri devient extrême.

C.G. La certitude... disons plutôt l'espoir.

G.R. Certitude à un niveau inconscient.

C.G. D'accord.

G.R. Espoir à un niveau conscient, mais si à un niveau inconscient elle n'avait pas la certitude, elle n'entreprendrait pas les démarches. Ce qui arrive c'est que la conjugaison de ces deux données donne des résultats. Le pourcentage de cas de guérison est statistiquement significatif.

C.G. Sans même parler des guérisseurs des Philippines, une étude des guérisons miraculeuses qui surviennent dans la plupart des religions serait intéressante.

### **Le pouvoir suggestif des religions**

G.R. Une étude que j'aimerais faire, c'est le lien entre religion et suggestion. Il y a là des choses prodigieuses. J'ai assisté, par exemple, aux rites orthodoxes qui ont lieu à Sofia. En voyant ces rituels, on ne peut s'empêcher de penser "il n'est pas étonnant que la suggestopédie ait pris naissance ici". C'est un véritable théâtre, une mise en scène extraordinaire, avec changement de costumes de différentes couleurs, avec décor comme dans un théâtre, des rideaux qui se ferment comme par enchantement... les rideaux s'ouvrent, des personnages apparaissent... et l'utilisation de la musique... c'est un plaisir d'y aller, rien que pour entendre la musique. Il y a des voix vraiment extraordinaires, qui ont un grand pouvoir suggestif.

C.G. Dans « La dynamique mentale », j'ai consacré quelques pages à la science chrétienne, car c'est la religion qui utilise le mieux, à mon avis, les pouvoirs de la suggestion. Il y a presque eu la même démarche initiale que celle du Dr Lozanov, lorsque Quimbey s'est aperçu que la guérison dépendait essentiellement de la suggestion à l'état

de veille ; la seule différence, c'est qu'il y a eu dans un cas naissance d'une religion, dans l'autre d'une science, et d'un système pédagogique. Il y a d'ailleurs un comité qui s'occupe uniquement de tout ce qui est publié sur la science chrétienne, et qui s'emploie à faire corriger tout commentaire qui pourrait agir comme suggestion négative.

G.R. La relation entre suggestion et religion mériterait une étude très approfondie.

C.G. Lozanov a surtout étudié le yoga, mais les religions me semblent aussi être des écoles de suggestion, de même que les mouvements ésotériques, les sectes de toutes sortes.

G.R. Moi je me demandais si les difficultés que semble éprouver actuellement l'église romaine ne tiennent pas à ce qu'ils ont abandonné un peu avant des structures suggestives parce qu'ils n'avaient pas réalisé l'effet qu'elles avaient. On est repassé à un plan "rationnel" qui a éliminé l'élément émotionnel et le résultat, je le vois en Amérique, est une effervescence de sectes orientales, extrême-orientales etc. qui cherchent à récupérer ce que les structures officielles ont abandonné, ce que l'église officielle n'a plus.

Je crois qu'il y aurait quelque chose à creuser là sur le plan de l'intérêt, de la connaissance de la suggestion. Des points sur lesquels la suggestologie devrait se pencher, ce que le Dr Lozanov ne peut pas faire, même s'il fait quelques allusions dans des discussions personnelles.

C.G. Des mouvements comme le pentecôtisme.

G.R. Au Canada, les mouvements en vogue sont plutôt la méditation transcendantale, je pense que vous l'avez aussi en France. Le Maharishi Mahesh Yogi. Des mouvements de type oriental.

G.G. En France, il y a plusieurs milliers de personnes qui ont été initiés à la méditation transcendantale.

## **Accroître l'équilibre entre conscient et inconscient**

G.R. J'ai été récemment à un congrès des enseignants d'anglais. L'accueil a été enthousiaste. Pourtant je leur ai dit : il ne faut pas se faire d'illusion, tout le système pédagogique doit être repensé. Il ne s'agit pas de mettre un fond de musique pendant le cours et de dire que c'est de la suggestopédie. Cela ne donnerait rien. Il s'agit de répandre l'idée pour créer l'attente, autrement il ne se passera rien, si personne ne sait rien.

C.G. Même chose en psychothérapie : de nombreuses thérapies plus ou moins folkloriques obtiennent néanmoins d'excellents résultats, mais pas du tout pour les raisons auxquelles ils croient.

G.R. D'une façon générale, elles accroissent l'équilibre entre conscient et inconscient, sans développer vraiment la personnalité. En suggestologie, le développement est orienté vers l'utilisation des réserves non utilisées. On a reproché au fondement des théories de Lozanov de se baser sur les théories des russes qui sont pourtant sérieuses, mais ne sont pas admises par tout le monde. Pourtant des théories semblables voient le jour ici. "Si ces 96 % ne se sont pas développés jusqu'à aujourd'hui, ce n'est pas la peine de s'y mettre !" J'ai vu des réactions de ce genre "attendons dans des millions d'années l'évolution de l'humanité", etc.

Les travaux des russes sont toujours étayés par une correspondance physiologique, matérielle, ce qui suscite encore d'autres types de critiques en disant "finalement le cerveau, on le connaît à peine sur le plan anatomique et physiologique, alors comment a-t-on pu dire qu'il y avait des réserves inutilisées ?" Ce sont les reproches que l'on trouve, basés sur une approche pseudo-scientifique, en Amérique du Nord. Je ne vois pas pourquoi les russes n'auraient pas pu découvrir quelque chose dans ce domaine.

C.G. Par rapport aux recherches effectuées dans nos pays, il n'y a qu'une différence de pourcentage et cela n'a aucune importance.

G.R. Exact.

### **Les critiques de la mnémotechnie ne connaissent pas les processus de la mémoire**

C.G. Que pensez-vous de méthodes de mnémotechnie basées sur le développement des sensations, de la visualisation et des associations ?

G.R. Ceux qui les critiquent ne connaissent pas les processus de la mémoire.

En suggestopédie, on facilite les associations. Une association peut se réaliser avec un développement anatomique. Des liens anatomiques vont se créer, qui ensuite deviendront des centres de connexion. On multiplie les circuits de connexion, donc on multiplie les circuits intégrés alors que si on ne fait rien il ne se développe qu'une association sur le terminal de l'axone et il s'en développe peu au niveau intermédiaire.

C.G. Le même mécanisme apparaît en lecture rapide, par exemple, on s'aperçoit que lisant plus, ayant plus d'informations, plus de références dans le cerveau, l'acquisition des nouvelles connaissances entre en résonance immédiate avec tout un ensemble d'éléments préexistants, ce qui permet une association plus facile, puisque entre l'information nouvelle et ce qui existait, toute une série d'associations et de connexions vont se réaliser.

G.R. Il y a des connexions, des liens anatomiques qui s'établissent parce que finalement tout ça a un fondement anatomique et physiologique, il n'y a pas de doute là-dessus.

Il y a aux Etats-Unis un neurochirurgien extrêmement intéressant parce qu'il a réalisé un travail au niveau des gens qui sont écerclés ou qui ont les hémisphères droit et gauche séparés, à la suite d'un accident. Il a été amené à faire énormément de recherches sur le rôle des hémisphères. J'ai fait sa connaissance au congrès de Los Angeles. Il va publier un livre sur la question, qui s'appelle "apprentissage

et hémisphères cérébraux", sur le rôle des hémisphères cérébraux dans les processus de l'apprentissage. Cela nous apportera d'éventuelles connaissances nous permettant de mieux comprendre ce qui se passe avec la suggestopédie.

Comment expliquer, par exemple, l'hypermnésie ? Il est possible que dans l'apprentissage de type suggestif (c'est une hypothèse qui a été soulevée) il y ait des associations qui se fassent entre les deux hémisphères et qu'il y ait donc pas seulement un hémisphère siège de la logique, de la raison, de la conceptualisation qui fonctionne.

C.G. On retrouve le mythe de la volonté opposé à l'imagination, que Coué a formulé en disant "lorsque volonté et imagination sont en conflit, c'est toujours l'imagination qui l'emporte". La réalité est plus subtile. D'un côté il y a les fanatiques de Coué qui formulent leurs croyances d'une façon inadmissible pour le commun des mortels...

### **Les 3 barrières suggestives**

G.R. Qui heurtent des préjugés qui sont enracinés profondément et qui se heurtent à ces barrières dont parle Lozanov : barrières de la raison, barrières émotionnelles et éthiques, qui rejettent toute suggestion contraire à ces principes. La théorie suggestopédique, en ce qui concerne les 3 barrières par exemple, les barrières suggestives, explique énormément de réactions. Cela permet de comprendre énormément de choses sans avoir recours comme on peut le croire dans certains cas à des théories psychanalytiques. Dans bien des cas il n'est pas nécessaire d'aller aussi loin. Ce sont des réactions qui s'expliquent d'une toute autre manière.

C.G. Quelle est la position de Lozanov par rapport à Freud ?

G.R. Freud était interdit derrière le rideau de fer, il est bien évident qu'ils devaient éviter Freud pour ne pas être

accusé de faire du freudisme. Maintenant, reste, comme dit Lozanov, que dans bien des cas les psychanalystes créent des problèmes pour avoir ensuite la facilité de les résoudre, même si c'est inconscient.

C.G. Sur le plan psychologique, je crois que le début de l'enseignement suggestopédique est très important. Comment est-ce structuré ?

### **Une nouvelle identité**

G.R. La personne qui apprend une langue reçoit une nouvelle identité. Un nouveau nom, une nouvelle adresse, une nouvelle profession etc. C'est un effort de masque qui permet de dissimuler la vraie personnalité au moment où la personne balbutie dans une nouvelle langue ... mais tout cela joue à un niveau inconscient.

Au départ l'étudiant joue ce rôle inconscient et ensuite (on a fait une courbe) il part donc dans un monde absolument fictif puis il redescend au niveau de la réalité (le début du cours est structuré de cette manière-là) tout en conservant son nom d'emprunt. De cette façon, il peut quand même accommoder la réalité à ses besoins. Je me souviens, en Bulgarie, il y avait un dialogue sur la famille et une de mes étudiantes m'a manifestement raconté des choses fausses. Elle m'a dit qu'elle avait cinq enfants, ce qui, vu son âge, était utopie réelle, mais néanmoins pour des raisons personnelles, elle se valorisait peut-être, elle se présentait de cette façon. Et personne ne faisait la distinction entre ce qui était vrai et ce qui était faux.

On a des étudiants qui nous parlent de voyages qu'ils ont fait dans tel ou tel pays, on pense "ah oui, il y était", et ensuite on s'aperçoit que c'était purement imaginaire, mais l'imaginaire a un rôle psychologique.

Lozanov fait appel à Moréno pour l'expression dramatique d'une situation, les jeux de rôles qui tiennent toute la place dans ce type d'apprentissage.

Il y a un phénomène très intéressant de défoulement dans une langue seconde. Les gens disent dans une langue étrangère des choses qu'ils ne diront jamais dans leur propre langue. Ils vont parler de situations dont ils ne parleraient jamais. Ils font faire des allusions scabreuses quelquefois qu'ils ne feraient jamais. Etant à Sofia, nous avons appris un bagage de bulgare permettant de se débrouiller dans l'existence.

Je me souviens d'un collègue qui était là, assis à une table de restaurant ; à la table d'à côté s'est assis une jeune fille, une bulgare, très jolie, et il est allé lui dire "Nogos te crassiva" ce qui veut dire : "vous êtes très jolie", ce qu'il n'aurait jamais dit dans sa langue. La valeur émotionnelle des mots n'est pas la même.

### **Les 3 réactions à la suggestopédie**

G.R. Le Canada ayant été considéré à l'époque comme plutôt neutre d'une part, et proche des Etats-Unis d'autre part, permettait aux bulgares une implantation Nord-américaine sans engagement vis-à-vis des Etats-Unis. C'est de cette façon que nous avons pu y aller.

C.G. Les réactions que vous avez rencontré au Canada furent-elles du même type que celle de M. Toraille ?

G.R. Les réactions que nous rencontrons ne sont pas du tout formalisées de la même manière. Il y a 3 types de réaction.

La réaction positive : "C'est quelque chose d'intéressant, voyons ce que l'on peut faire avec" etc.

Ensuite il y a une réaction négative, mais qui est, elle, une réaction scientifique. "Nous aimerions avoir plus d'informations là-dessus, vérifier les résultats, les bulgares ne communiquent pas leurs données statistiques. Dans vos expériences, vous n'avez pas isolé toutes les variables".

Il y a la troisième, c'est ce que j'appelle la tentative d'annexion de récupération. Elle consiste à dire "ah oui, c'est intéressant, mais on l'utilise depuis longtemps... finalement cela n'est pas autre chose que la bonne pédagogie".

C'est une réaction très intéressante parce que c'est la manière de se rassurer. Ce n'est pas nouveau, ce n'est pas inquiétant et ce n'est pas dangereux.

Il n'y a pas de réaction de type "c'est dangereux parce que c'est efficace. Restons-en là où nous sommes".

C.G. Cette dernière réaction n'est-elle pas due au type d'information dont nous disposons en France, où la suggestopédie apparaît plus comme un outil de manipulation ?

G.R. Même dans les premiers contacts dès le tout début, où finalement tout le monde parlait d'une information quasi-inexistante, c'était très rare. On a eu une ou deux questions demandant s'il s'agissait de "lavage de cerveau", mais cela a été extrêmement rare. Pas de réaction de panique dans le genre de celle de l'inspecteur général.

C.G. J'ai eu l'impression qu'il y avait une réaction politique du type : venant des pays de l'Est, c'est donc dangereux et manipulateur.

G.R. Justement l'objet de cette intervention était de contrer la réaction politique en expliquant qu'au Canada, on ne craint pas de s'en servir. Le Dr Lozanov ne pouvait pas le dire.

C.G. Dans l'intervention de M. Toraille, il y avait une idée intéressante : le fait que la suggestopédie ait tout pouvoir, que le pédagogue voyant son prestige grandir, en abuse et l'utilise mal. En fait, n'est-ce pas une mise en place et une orientation de la situation plus qu'un message passé à tout prix.

## **Le climat limitatif de l'enseignement classique**

G.R. Oui, d'ailleurs si l'on regarde l'enseignement traditionnel, par opposition à la suggestopédie, que se passe-t-il ? L'enseignant limite l'épanouissement, l'approfondissement des ressources individuelles de chacun, si l'enseignant entretient ce climat limitatif, est-ce que ça n'est pas une forme de manipulation extrêmement dangereuse ?

Dans l'autre cas, on a une ouverture, un épanouissement de la personnalité, un accroissement des connaissances, une libération, et donc on a à ce moment-là la possibilité d'être beaucoup moins tributaire de l'environnement. Si l'on connaît l'influence qu'exercent sur nous tous ces signaux inconscients que nous recevons de tous les côtés, il y a beaucoup moins de possibilités d'être manipulé que si on ne les connaît pas.

## **La vraie liberté passe par la connaissance de la suggestion**

C.G. Je l'ai souligné dans la "Dynamique mentale" : le gage d'une vraie liberté me semble être dans la connaissance de la suggestion. L'exemple classique est la personne à qui on demande : "Etes-vous sensible à la publicité ?" Elle répond inmanquablement "Non".

G.R. Elle dit non parce qu'elle pense à un plan conscient. Elle oublie tout à fait la musique qui passait en même temps. Je ne sais pas comment c'est dans les grands magasins et supermarchés en France, chez nous, on utilise toujours de la musique. A Noël par exemple, qui commence très tôt chez nous, dès octobre, ils passent de vieux airs de Noël qui ont une valeur émotionnelle considérable, ce qui fait que les personnes qui viennent là pour dépenser \$ 20 ressortent avec des achats de \$ 50. Si on leur demande pourquoi, la réponse va être à un niveau rationnel et logique : "J'ai eu d'excellentes occasions, les prix ont baissé, j'en ai besoin". Alors que si quelqu'un le sait ...

C.G. Il peut faire la part des choses.

C'est dans ce sens-là que Lozanov pouvait avoir des problèmes en régime communiste.

Pourtant, il est en plein dans l'idéologie marxiste, Rémy Chauvin le faisait remarquer dans son ouvrage sur "les surdoués" : "il était déconseillé de s'occuper spécialement des surdoués en U.R.S.S.: cela conduisait à l'idée que l'individu a des limites, alors qu'il n'en a pas, puisque l'environnement peut tout ; c'est une idée profondément enracinée du fond du marxisme".

### **Parapsychologie et suggestologie**

Le Dr Lozanov évite toute confusion entre parapsychologie, science encore un peu maudite et suggestopédie.

Lorsque j'ai posé ma question sur la parapsychologie, je n'y ai pas pensé.

G.R. Il ne pouvait pas répondre.

C.G. Ce qui est très curieux, c'est qu'il a compris ma question dans un autre sens : ma question était: peut-il y avoir des applications de la suggestopédie à la parapsychologie ? Sachant qu'il était parapsychologue, et le mot parapsychologie lui a sans doute évoqué une des critiques qu'il doit avoir, du genre "oui, mais tout ça c'est de la parapsychologie". Il doit certainement avoir ce type de critique, puisque sa réponse a été : "la parapsychologie, c'est complètement différent de la suggestologie, il ne faut pas mélanger les deux" etc. J'ai l'impression qu'il y a là un défaut de la cuirasse sur lequel il s'est armé, une critique fréquente de ses détracteurs.

G.R. Cela a joué sur deux tableaux. D'une part, il a pensé que si on assimilait suggestopédie et parapsychologie, cela allait dans le sens des craintes de l'inspecteur général qui aurait pu dire, "tout ça est de la fumisterie".

C.G. D'autre part, c'est évident qu'il faut qu'il se défende de faire de la parapsychologie. Il se consacre maintenant à la suggestopédie.

G.R. Exclusivement.

C.G. La parapsychologie lui a amené un tremplin.

G.R. Ça l'intéresse toujours. Je ne suis pas sûr que personnellement il ne fasse par des recherches.

C.G. Sur le plan pratique, pour les applications pratiques de la parapsychologie, télépathie, suggestion etc., la mémoire est un des domaines où l'on peut avoir le plus de débouchés immédiats. Jusqu'à présent, la parapsychologie n'a pas trouvé beaucoup de débouchés en tant que telle. Par contre, elle vient étayer ou appuyer d'autres disciplines. Il est certain qu'il y a un élément de suggestion à distance, voire de télépathie dans toute communication. C'est là qu'il est intéressant de connaître les mécanismes.

G.R. Certaines choses pourraient présenter un intérêt pour certaines catégories de personnes, comme la lecture avec les doigts par exemple.

C.G. Pour les aveugles ?

G.R. Pour les aveugles. Jusqu'à présent on en est loin.

### **L'inhibition arrive vite dès qu'apparaît une influence négative**

C.G. Il y a un problème de fiabilité. On a bien du mal à rendre fiable toutes ces facultés. L'inhibition arrive vite dès qu'apparaît une influence négative.

Sur la suggestopédie elle-même Lozanov arrive à créer une aura de suggestion positive. Dans le système lui-même lorsqu'il dit on arrive à obtenir des résultats fantastiques par l'hypnose parce que le sujet attend des choses fantastiques, dans quelle mesure ne cherche-t-il pas, en créant un mystère autour de la suggestopédie, à produire le même phénomène?

G.R. Dans la mesure où on crée ce sentiment d'attente, on facilite de beaucoup tout ce qui va suivre. Si on attend rien de quelque chose, on n'obtient rien. Evidemment de sa part, c'est un processus conscient et non pas inconscient comme l'utilisation des phosphènes.

G.R. Son institut s'appelait institut de suggestologie et de parapsychologie, maintenant cela s'appelle seulement institut de suggestologie. Il a du laisser la parapsychologie de côté. D'ailleurs, savez-vous que certains parapsychologues soviétiques ont été inquiétés ?

C.G. Je ne savais pas. Je suis en contact avec Milan Ryzl, qui est passé à l'Ouest à temps, mais nous n'avons jamais évoqué ces problèmes.

G.R. Ah oui, vous savez que c'est un ami de Lozanov. Il a été plusieurs fois à Sofia. Il y a eu des articles là-dessus. Un article du Dr Ryzl sur Lozanov paru en Tchécoslovaquie.

C.G. Milan Ryzl s'est orienté vers une utilisation de la suggestion en parapsychologie, c'est une voie qui semble intéressante, très intéressante, et tout ce qui est découvert dans le domaine de la suggestologie, voire la suggestopédie devrait pouvoir s'appliquer aux recherches parapsychologiques.

G.R. Les russes ont fait de nombreux travaux dans ce domaine, à commencer par Vassiliev sur la suggestion à distance. ■

## **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.

Un des problèmes ici, est la différence d'accent d'un canadien français à l'autre. D'autant que nos professeurs n'ont, eux, pas d'accent. Il y a d'autres facteurs de stress. Par exemple, je me souviens dans notre groupe, nous étions vers la fin vraiment anxieux de passer le test du gouvernement. Nous avions ça en tête. En plus ce test est fait dans un laboratoire de langues, avec les écouteurs. Quand on a vu tout ce matériel, c'était pour la première fois. Nous n'avions jamais utilisé de laboratoire de langues. Tout le monde dans notre groupe était très content d'apprendre le français de cette façon.

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 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 lançons 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.

### **Avoir du plaisir à se retrouver**

Nous avons beaucoup ri à propos des étranges perceptions qu'ont les gens sur la suggestologie. La plupart nous questionnent sur nos exercices de yoga, sur l'hypnose.

D'après ce que j'ai entendu, tout ce qui a été écrit sur la suggestologie parle de yoga : il n'y a pas de yoga. D'après ce qu'on m'a dit, Dr Lozanov est parti il y a plus de 10 ans de travaux sur le yoga, mais il n'y en a pas dans sa méthode. C'est peut-être de là que ça vient. Ou de la musique qui évoque l'idée de la relaxation. Pourtant, la musique et l'expression artistique sont plus là pour leur pouvoir suggestif.

Quelques personnes accusent Gabriel Râcle d'avoir la manie du secret, de ne pas laisser passer les informations sur la méthode. En fait, Gabriel Râcle et son équipe ont travaillé très fort. Ils ont fait des bulletins, ils ont publié un livre... mais c'est souvent une accusation.

### **Un endroit où ça marche**

Je sais d'après ce que j'ai lu que si vous avez un centre de suggestopédie, vous devez non pas garder le secret, mais en faire un endroit où vous savez qu'en y allant, vous apprenez, que ça marche. En d'autres termes, l'attitude vis-à-vis du centre elle-même est une suggestion. Tout le monde, du balayeur au patron doit être dans cet état d'esprit positif.

Gabriel Râcle a essayé de créer cet état d'esprit, et le résultat a été ces accusations de tenir tout ultra-secret. J'ai une grande confiance dans cette méthode. Ma femme vient de rentrer dans l'administration gouvernementale. Son poste est bilingue, et je lui ai recommandé de se faire envoyer si possible à ce cours de suggestopédie. Si j'avais des enfants, j'aimerais qu'ils aillent dans une école suggestopédique.

J'ai l'impression que certaines personnes ne doivent pas autant profiter de la méthode. Je ne suis pas sûr du genre de personnes. Peut-être des gens qui préfèrent une approche plus traditionnelle. Il devrait y avoir un test de sélection au départ. Beaucoup de gens espèrent que la suggestopédie résoudra tous leurs problèmes. Ils en attendent trop. Ils entendent parler de cette méthode magique, ils deviennent impatients.

"Pourquoi ne l'utiliserions-nous pas nous aussi ?"  
"Pourquoi ne prendrions-nous pas une ou deux de leurs techniques ?" Ca c'est un autre problème. Certains demandent une liste de techniques, comment les utiliser. Le problème que cela pose à Gabriel Râcle est le suivant : certains prennent ou veulent prendre certaines techniques, les essayer autre part et n'obtiennent pas les mêmes bons résultats. Alors ils disent : "la suggestopédie ne marche

pas".

C'est un problème très sérieux, en plus des intrigues écrites par des gens qui n'y connaissent rien. Ont-ils rencontré des professeurs, des étudiants ?

Vous êtes le premier à ma connaissance à faire cela. Le premier qui dise : pouvez-vous me parler de la suggestopédie ? Quelques uns ont parlé à Gabriel quelques minutes etc... Mais ils n'ont jamais été parler aux professeurs, aux étudiants, assister à des cours ou lu sérieusement sur ce sujet, et ils sortent de grandes généralisations ... basées sur quoi ? Nous voyons ce qui arrive, les gens qui se plaisent au centre, qui apprennent sans difficulté et sans douleur. Quelquefois cela peut être difficile de transformer l'expérience en données scientifiques.

### **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 ! ■

### **Interview d'un professeur, Clarisse Oliver**

C.G. Vos élèves ont l'air motivés.

C.O. Ils le sont, ils parlent français, et ils aiment ça. Malheureusement, dans la fonction publique, ils n'en ont pas toujours l'occasion, même certains francophones n'ont pas la patience d'attendre, de parler plus lentement, et préfèrent parler anglais.

C.G. D'après ce que j'ai entendu dire, même si on ne pratique plus la langue, il y a une bonne stabilisation des connaissances à long terme : près de 60 %.

C.O. Je ne me suis pas penchée là-dessus ... Ils veulent parler français, rencontrer des francophones.

C.G. Avez-vous enseigné le français avec d'autres méthodes et quelle est la différence ?

C.O. On peut se demander ce que je fais là. Avant, j'enseignais la littérature française au 18ème siècle, Diderot et Marivaux etc... Par une suite de concours de circonstances, j'ai enseigné à l'école des langues, en utilisant une méthode qu'on appelle dialogue-Canada. On utilise d'ailleurs toujours cette méthode pour ceux qui n'ont pas de discrimination auditive, qui peuvent fonctionner assez bien dans une méthode audio-visuelle. Ensuite, il y a aussi l'approche traditionnelle qui est plus analytique pour les étudiants qui ont besoin de connaître à fond des structures

d'une langue avant de s'y lancer.

Là on fait apprendre, par cœur, puis on arrive ensuite à une systématisation, alors que les autres méthodes sont des méthodes globales. Dans l'autre, on va expliquer d'abord les règles de grammaire, puis ensuite on arrive aux exemples.

C.G. Donc vous avez travaillé avec ce type de méthodes pendant plusieurs années ! Quelles différences avez-vous trouvé par rapport à la suggestopédie ?

### **Vaincre la peur de parler**

C.O. Sans réfléchir, la première différence qui me vient à l'esprit, c'est qu'en suggestopédie, ils PARLENT. Ils parlent et c'est un des résultats inverses de ce que l'on obtenait. Dans une méthode traditionnelle, on essaye de leur faire maîtriser leur structure. Quand ils parlent, ils doivent parler bien. De ce fait, certains étudiants - cela peut aller jusqu'à la hantise - ne parlent que lorsqu'ils savent parfaitement structurer ce qu'ils veulent dire. Cela retarde considérablement leurs progrès. Ils apprennent des phrases, des structures, et ils ont peur de parler, ils parlent moins.

Et l'autre chose qui est très très claire, c'est la force du groupe. Le groupe est très très important. Il y a finalement peu de communications avec le professeur.

Alors que dans les méthodes anciennes, on est beaucoup plus familier avec l'étudiant à tel point que quelquefois, il ne connaît même pas les autres étudiants. Il cherche à établir une relation privilégiée avec son professeur: c'est de là que doit venir le savoir, il attend, il est là, il se dit "cette personne va m'enseigner, elle va me parler".

### **Forcé d'établir des liens avec les autres étudiants**

En suggestopédie, c'est différent. Prenons le premier jour, par exemple, le professeur qui est là est très présent, mais n'établit pas de communication avec l'étudiant. Et ce dernier n'a pas de communication dans ce sens, dans le sens vertical, il est forcé d'en établir avec les autres membres du groupe, ne fut-ce que pour dire : "Mais qu'est-ce qu'il a le professeur ?". "Il a une drôle de tête", "il ne parle pas", "il est froid » "il est parti sans nous dire au revoir". Il est obligé de parler.

Le deuxième jour, c'est déjà différent. Le professeur qui était là, qui avait l'air de ne pas s'intéresser à nous, a dû nous observer, puisqu'il est en mesure de nous attribuer des identités.

On le ressent à la fin, cela intrigue beaucoup les étudiants : "Comment, comment m'avez-vous choisi ce nom?" Parce que l'expérience que j'ai, c'est que nos choix "collent" en général assez à la personne. Pourquoi m'avez-vous choisi pour être ambassadeur ? Pourquoi ai-je été l'architecte, pourquoi le pianiste de concert ? Pourquoi ai-je été celui qui n'a ni patrie, ni métier, alors que tous les autres en ont ?

Si on peut faire ça la première fois, c'est qu'on les a vraiment observés. On leur donne une identité qu'ils assumeront facilement. Ou bien parce qu'elle colle à leur personnalité ou bien qu'elle soit si différente qu'ils voient ça comme cette part d'eux-mêmes qu'ils n'ont jamais exprimée. Je pense que ça c'est une force de la méthode.

### **Ils sont différents de ce qu'ils sont d'ordinaire**

Ca permet de démarrer très vite, de parler très vite. Ils sentent eux-même qu'ils sont tout différents de ce qu'ils sont ordinairement. Voilà, il y a par exemple un chef de personnel qui a l'habitude de parler d'affaires. Il a un personnage social, un rôle d'acteur. Il y a peut-être toute une

part de lui-même qui n'arrive jamais à s'exprimer et là tout est possible.

La deuxième journée qu'on appelle le jour 1 parce que la première journée, c'est le jour 0, à partir de là tout devient naturel. Dès qu'il a accepté de devenir l'ingénieur en télé communications alors que dans la vie il est chef de personnel ou qu'il a accepté d'être ambassadeur alors que dans la vie il est économiste, c'est gagné.

Je parlais de la force du groupe ... du fait que la classe n'est pas homogène, les étudiants se rendent tout de suite compte "on n'est pas d'égale force" c'est la surprise au début, les étudiants essayent de progresser avec toute la classe. Les plus forts aident les plus faibles. Il est rare de voir cela dans d'autres systèmes.

C.G. Le professeur contribue-t-il à cela ?

C.O. Oui d'une part comme je vous l'ai dit en facilitant les communications inter-personnelles et puis par la suite, par une série d'activations. Après avoir pris connaissance d'un nouveau matériel, il y a des expériences, des jeux en groupe. Alors ils sont toujours obligés de s'adapter à un groupe, à un interlocuteur.

### **C'est la situation qui mobilise les réserves**

Au lieu de leur demander d'utiliser des structures on les met dans une situation où ils sont obligés de les utiliser. Personne n'est indifférent à s'intégrer à un groupe. Peu de gens disent "cela ne m'intéresse pas".

C.G. Etre refusé, exclu du groupe est une situation extrêmement frustrante.

C.O. Oui et tantôt c'est par petits groupes de 2 ou 3. Dans une autre situation, ce sera par 5 ou 6. Dans une situation plus globale tout le monde, donc ils s'intègrent peu à peu. Il est plus facile à un étudiant plus faible de parler à une autre personne que de s'intégrer tout de suite à un grand

groupe. En le faisant progressivement, il en arrivera à parler devant tout le monde.

On s'aperçoit que ces étudiants plus débutants ou plus timides vont peut-être prendre un certain temps avant de parler devant tout le monde.

C.G. Mais ils le font.

C.O. Ils le font. J'ai vu une étudiante qui un jour s'est mise à parler. Je me suis dit : il s'est passé quelque chose. C'est arrivé vers la fin de la deuxième semaine. Un jour, elle a coupé la parole à quelqu'un et elle s'est exprimée. Pendant ces deux semaines, elle écoutait, elle regardait. Le jour 1, lorsqu'un étudiant lui a dit "enchanté" en lui serrant la main, elle lui a dit "Help me, help me".

Le groupe se soude aussi beaucoup à la fin de la première session, lorsqu'il y a la présentation finale.

C.G. Comment cela se passe-t-il ?

### **Vous faites ce que vous voulez, mais vous parlez**

C.O. Nous, les professeurs, nous n'en savons rien. Ils ont choisi leur sujet, ils ont distribué les rôles. On leur dit "La fin de la première session sera tel jour. Ce jour-là il n'y a pas de cours proprement dit. Vous préparez une sorte de présentation. Il y aura d'autres professeurs, peut-être le directeur sera-t-il là. Vous nous préparez quelque chose. Cela peut être une histoire que vous recréez. Vous faites ce que vous voulez, mais pendant 30 à 40 minutes, vous parlez".

C.G. Chacun va parler pendant 30 minutes ?

C.O. Non, toute la présentation pour une classe entière doit durer - on leur dit 30 à 35 minutes - mais on ne va pas les arrêter. La dernière fois, un groupe a fait une présentation qui a duré une heure et quelque chose ; mais à ce moment-là, il se passe quelque chose. Et tout de suite

après, ils doivent se quitter parce que c'est la semaine intercalaire et ils ont hâte de se retrouver. Ils se sont quittés à un moment fort, un moment où ils avaient construit quelque chose ensemble. Se parler français comme ça, ça paraît très simple, mais pour eux de l'avoir réalisé, d'avoir pensé, d'avoir distribué les rôles. Ils le font d'ailleurs avec psychologie. Ils ménagent tout le monde.

C.G. Chacun a un rôle à sa mesure qui lui correspond.

C.O. Voilà.

C.G. En résumé, les étudiants parlent, il y a la force du groupe ...

### **3 heures de cours par jour, c'est assez**

C.O. Oui et puisqu'on est en train de faire des comparaisons, si je compare les autres méthodes, les étudiants étaient de 8 h du matin à 12 h, on reprenait de 14 h à 17 h. Les étudiants à partir de 11 h sont là, mais ça n'enregistre plus. Bien sûr, lorsqu'ils arrivent chez eux, ils sont brûlés, vidés, ils ne vont pas se mettre à travailler, leur journée est finie. Là où il y a 3 h, mais c'est 3 h très très pleines.

Il n'y a pas d'exercice que l'on traîne en longueur parce qu'il marche bien. Il y a un programme et ce qu'on ne fera pas aujourd'hui on ne pourra plus le faire demain. Alors que dans les autres méthodes, quand un exercice marche bien, on continue. Là non. Il faut que les trois heures soient rigoureusement articulées. C'est la raison pour laquelle la préparation est très importante.

Il doit penser à la langue, au fonctionnement du groupe, à l'animation du groupe, savoir que untel doit aider untel qui est plus faible, mais aussi se mesurer à tel autre qui est plus fort pour progresser etc...

C.G. C'est ça la préparation avant chaque cours, voir comment le professeur va organiser les exercices ?

C.O. D'abord nous avons un texte, il faut faire un premier découpage, c'est-à-dire en tirer des mini-situations.

C.G. Cela n'est pas prévu à l'avance ?

### **Le professeur créé son cours**

C.O. Non. Au début bien sûr, pendant sa période d'initiation, on lui donne des idées, on lui dit normalement il faudrait faire ci ou ça. Mais justement on se rend compte que même des gens qui ont été formés ensemble, font des choses différentes parce que leur groupe commande.

C.G. Il doit être très passionnant pour le professeur de créer son cours.

C.O. Très et on se rend compte qu'un deuxième cours est aussi à recréer. On se souvient : telle activité a bien marché mais peut-être ne marchera-t-elle pas ici.

C.G. Il faut constamment sentir.

C.O. Il faut constamment sentir et voir et sentir les relations des étudiants. A la fin de mon premier cours, si on m'avait demandé quel est le grand facteur de succès, j'aurais dit : ah ! c'est le groupe. On se rend compte que quand on est dans une équipe de travail formidable, qu'on travaille ensemble, on est content. On sait que c'est un des éléments. Des gens contents d'être ensemble, c'est stimulant.

C.G. Je ne connais pas les autres méthodes, mais que voulez-vous dire par le "groupe" ? Est-ce que les groupes ne sont pas aussi importants dans les autres méthodes, ou est-ce qu'ici on fait plus participer ?

C.O. La préoccupation du groupe est conçue autrement. Dans les autres méthodes en général, la préoccupation première est la progression individuelle. Aujourd'hui on a à voir telle ou telle chose, c'est très clair.

On l'enseigne, puis on vérifie si chaque étudiant, par une sorte de systématisation a retenu et compris s'il peut réutiliser. On questionne chaque étudiant, on le fait plusieurs fois pour chacun. Bien sûr, il y a du théâtre, de l'expression, mais ils ont un objectif précis : faire une transposition de ce que l'on a vu et c'est une très petite phase dans le processus. On est là pour apprendre. Il y a des tests individuels. Ils sont mesurés individuellement. La relation, à ce moment là, est étudiant-professeur.

C.G. On a dit que la suggestopédie était tirée des mécanismes de l'hypermnésie, qu'elle améliorerait considérablement la mémoire etc... Est-ce que les résultats correspondent à cette idée. Quelle est votre impression ?

### **Une méthode qui va me rentrer ça dans la tête**

C.O. Je réfléchis. Je pense que c'est différent. Pour dire ça d'une façon très valable, il faudrait demander aux étudiants jusqu'à quel point ils respectent la méthode, c'est-à-dire lire les textes avant de dormir et lire les textes en se levant. Je pense que c'est très important.

C.G. J'ai eu l'impression en discutant avec des étudiants, qu'il n'y avait pas une grande rigueur sur ce plan-là. Par exemple, pendant la séance pseudo-passive, ils ne savaient pas trop ce qu'ils devaient faire : écouter la musique ou ce que disait le professeur.

C.O. La plupart, lorsqu'ils en parlent sans que je leur demande disent : « Là je vois surgir plein d'images et la musique stimule ces images dans une sorte de rêverie sur le texte. »

J'avais un étudiant qui, lui, fonctionnait très bien dans cette méthode. Il lui faisait très confiance. Il pensait : "C'est une méthode qui va me rentrer ça dans la tête". A la fin, il m'a confié : "Il y a une chose dont je me suis rendu compte : si je ne lisais pas les textes au coucher et au lever, pour moi, il y avait une différence très nette. Ça, il fallait le faire".

Il y a d'autres étudiants qui travaillent beaucoup en-dehors du cours : "Je vais parler avec une voisine qui est francophone, je regarde la télévision en français!"

C'est différent pour chaque étudiant. Cela dépend du niveau culturel.

Il y a des choses très étonnantes. A la faveur d'une question, certaines expressions arrivent comme ça.

### **La phase de résurgence est prépondérante**

C.G. Ce processus de résurgence semble être l'un des atouts de la méthode. Habituellement, on ne compte pas sur cette partie de nos facultés cérébrales pour apprendre quelque chose. Par rapport aux autres méthodes, en tant que professeur, est-ce plus fatiguant ou moins fatiguant ?

C.O. En venant le matin, je n'ai jamais l'impression de venir travailler, de venir enseigner. Je viens rencontrer des gens.

C.G. C'est une joie ?

C.O. Oui. Un peu, d'ailleurs ce qu'ils doivent sentir eux. Ils ne se sentent pas à l'école. Le temps passe très vite. Ces 3 heures filent à toute vitesse. Cela demande une très grande implication. Il m'est arrivé de rêver la nuit à mes cours, essayant de trouver une meilleure solution. J'étais "habitée". Cela ne m'était jamais arrivé auparavant dans les autres méthodes. Je pouvais fermer la porte et être très disponible. On est engagé. On sent que tout dépend de soi. Il y a beaucoup d'impondérables. Comme on ne sait pas toujours lesquels jouent, on est prêt à tout. Aussi c'est très fatiguant. Je me rappelle les premières fois que j'ai eu une semaine intercalaire, j'avais besoin de sommeil pour pouvoir reprendre le cycle suivant.

C.G. Y a-t-il une différence sur le plan de l'absentéisme des étudiants ?

## **Tous les étudiants sont à l'heure**

C.O. Ils sont tous à l'heure. L'autre jour, j'ai rencontré dans le couloir une étudiante qui attendait parce qu'elle était en retard et ne pouvait pas entrer. Dans une chose bien orchestrée, on n'entre pas comme ça n'importe où, et comme c'est une école accélérée, il faut être là à l'heure. Si l'un manque une seule séance, il se rend compte que le groupe a marché sans lui.

Il y a aussi un conditionnement que le professeur impose plus ou moins dès le début : on leur demande d'être là à telle heure et les premiers jours, si quelqu'un arrive 5 minutes après, il ne passe pas inaperçu. Le professeur l'interpelle de quelque manière. Une taquinerie assez subtile qui fasse remarquer à l'étudiant qu'il n'est pas à l'heure. Si j'ai l'habitude d'arriver en retard et qu'à chaque fois, la classe s'arrête et qu'on me parle, le lendemain j'y fais attention.

Il y a un règlement ici, un étudiant qui manque deux fois se voit reporter dans un autre groupe, peut-être même dans un autre centre. S'ils ont un problème, qu'ils doivent partir ou quoique ce soit, ce n'est pas au professeur qu'ils disent cela, c'est au directeur. Le fait d'avoir à aller exposer son cas au directeur, ça a l'air d'être des contraintes au début, mais vraiment les étudiants s'y habituent très très vite.

C.G. Je ne me suis pas bien rendu compte qu'il s'agissait d'un cours accéléré.

C.O. Alors vous n'avez pas vu la progression par cours, autrement vous trouveriez que l'on va très vite. Même le professeur, à un moment donné, est inquiet. Il se dit : "Mon dieu, ils ne vont jamais pouvoir apprendre tout ça". On leur en donne, on leur en donne, on leur en donne. Je me rendais compte de ça récemment.

## **Ce sont les étudiants qui portent la classe, pas le professeur**

J'ai une amie qui enseigne dans un système traditionnel et elle est très au courant de ce que je fais ici. Elle était venue dans mon cours. Elle m'avait dit : "Ce qui me frappe chez toi, dans votre groupe, là, c'est que tu as 12 étudiants, tu n'as pas l'air de les porter. C'est eux qui portent la classe. Mais nous quand on a 12 étudiants, il faut faire une systématisation à chacun. Il faut poser 12 questions, chacun n'a répondu qu'à une, il faut recommencer, et celui qui ne sait pas la réponse, il faut la lui dire, la lui faire répéter, les autres attendent. On force les étudiants là, non".

Je lui dis "Pourquoi n'essayes-tu pas de créer aussi dans ton cours cette ambiance-là, tu pourrais attacher plus d'importance à l'atmosphère de groupe". La première leçon était sur les voitures. Dans la transposition, ils vont peut-être parler de la marque de voiture qu'ils ont mais c'est tout ce qu'ils peuvent dire. Ils ont appris "Celle à papa ? oui. Elle est rouge la voiture, elle est belle". Alors ils disent, elle est bleue, elle est noire, elle est blanche, mais c'est tout. Ils ne peuvent pas parler plus longuement de leur voiture. Ils ne reçoivent pas assez de matériaux grammaticaux pour pouvoir le redonner.

Alors que dans le premier groupe, dans la première journée, ça n'est pas le même centre d'intérêt mais on va leur demander de se présenter et on va avoir des questions comme : quel est votre nom, qu'est-ce que vous faites dans la vie ? Quelle est votre profession ? Quel est votre métier ? On a trois ou quatre manières de demander la même chose. Même chose pour les questions : "qu'est-ce que vous faites, je me demande si ..." Plusieurs structures sont présentées en même temps pour la même sorte de communication.

Dans une progression traditionnelle, c'est linéaire ; aujourd'hui on voit le verbe être. La voiture est, les voitures sont. Alors que là "Moi je suis ambassadeur" Où habitez-vous ? "J'habite à Montparnasse »

« Ah bon nous habitons la même ville, nous sommes presque voisins !" Déjà à la première leçon, ils peuvent utiliser tout cela.

C.G. La première leçon c'est la leçon 1 ou la leçon 0 ?

C.O. La leçon 1. Dans la leçon 0, on les fait traduire, lire un texte. C'est un test de départ.

### **Le secret de la leçon 1**

C.G. Je ne comprends pas comment la première fois, alors qu'ils n'ont pas encore eu de présentation de matière, ils peuvent déjà se présenter seul.

C.O. Là, je dois dire que la première présentation est conduite d'une façon un peu particulière, très dynamique. Il n'y a pas de déchiffrement. Ils reçoivent leur identité, puis je prends contact avec eux d'une façon plus dynamique que la veille ou j'étais assez distante. Je montre une envie de nouer connaissance. Je vais vous présenter quelqu'un. Je me présente, puis je dis : "Vous êtes ambassadeur, oui je suis ..." "Vous êtes écrivain" "Non je ne suis pas écrivain, je suis ambassadeur" etc...

A la fin de cette première présentation, ils sont capables d'évoluer dans une situation assez complexe comme celle d'un congrès. "Quel est votre nom, monsieur", etc...

C.G. J'ai cru comprendre qu'il y avait du mime pour la présentation des professions. Est-ce au jour 1 ?

### **La phase d'activation**

C.O. Non, ça c'est au jour 2. Le second jour, le jour 2, tout le dialogue est découpé, haché en mini-situations créées d'abord 2 par 2, ensuite un peu plus complexes. Par exemple, si on a vu dans la première journée "Qui êtes-vous, quel est votre nom, je m'appelle ... je travaille à ... je suis

canadien ... je suis ambassadeur à Amsterdam ... je parle l'anglais". On a appris à employer tout ça, chaque élément un a un. Tout sera repris dans une situation plus globale qui sera par exemple le congrès, où on lui demande qui il est, d'où il vient, quel est son travail, quelles langues il parle, etc...

Ca c'est la grande situation qui oblige à tout reprendre. Il y a une répétition subtile.

Un autre exemple : chez le médecin. Vous avez une maladie. Je dis en douce aux médecins, tous les maux qu'ils ont viennent de ce qu'ils fument trop. Ils trouvent toujours en plus quelque chose d'humoristique, d'amusant. Ils le pratiquent 2 par 2 ou 3 par 3 quelques minutes, et ensuite ils vont le faire devant les autres. Les autres qui ont préparé une même situation mais qui ont créé une situation différente vont profiter de ce qui est dit. Il y a des répétitions, mais différentes. A ce moment là, il y aura le mime.

C.G. Donc, jour 1 présentation du matériel nouveau, phase pseudo passive, jour 2 découpage et activation et au jour 3 ?

### **La phase de synthèse**

C.O. Le jour 3 et le jour 1 durent 1 heure 30 seulement. Juste avant la première période avant la pause, c'est une situation de synthèse. On présente une situation beaucoup plus vaste où ils seront en mesure d'utiliser tout ce qu'ils ont retenu et le professeur va voir ce qui finalement a été retenu.

C.G. Cela se fait en individuel, en groupe ?

C.O. Préparé en sous groupes, donné en groupe. Prenons l'exemple d'une leçon sur un inventeur qui réinventait tout ce qui existait déjà. Comme mini-situation, chacun a inventé quelque chose. Ils ont pris une feuille de papier et je leur ai demandé de le dessiner. Puis je leur demandais « Qu'est-ce que vous avez inventé, ça sert à

quoi? "J'ai inventé ... ça sert à ..." Ils ont donc tout le vocabulaire dont ils ont besoin pour gérer cette situation. Il y en avait un qui avait inventé un livre où lorsqu'on tournait les pages, on entendait de la musique. Et au moment où il tourna la page, la musique de pause démarra. Le miracle !

Dans le jour 3, ce que l'étudiant a pu faire chez lui est très important parce que l'on ne sait pas le temps qu'il a mis. L'étudiant plus faible peut passer beaucoup de temps pour présenter un travail de synthèse aussi bon que le plus fort qui y aura passé peu de temps. Il peut réussir deux fois même devant tout le monde parce qu'il y a mis plus de temps.

Mettons qu'ils aient à faire le plan de leur maison. Ils arrivent le lendemain, je suis sûr que certains ont mis des heures à chercher les couleurs, le nom des meubles. Ils arrivent et présentent ça. C'est très stimulant parce que celui qui a mis beaucoup de temps en voit un autre qui est plus fort et ne fait pas mieux parce qu'il a mis moins de temps.

C.G. Au niveau des rapports avec les professeurs, est-ce que cet enseignement suggestopédique transforme les relations ?

### **Il y a beaucoup à découvrir**

C.O. Oui. C'est une équipe. On échange des informations pendant la pause café, « Moi je fais comme ça, comme ci, j'ai essayé ça. » C'est tellement essentiel qu'il y a plus de communication. J'ai appris plus pédagogiquement et psychologiquement ici. On est plus attentif. On sait pourquoi on fait certaines choses et elles atteignent leur but.

C.G. Comment voyez-vous le futur de la suggestopédie?

C.O. Je crois que l'on aura jamais fini de progresser et d'innover. On peut organiser des sessions de reprises pour les plus faibles, l'utiliser à d'autres fins.

Je ne suis pas prophète, mais je pense qu'il y a beaucoup à découvrir.

A chaque fois qu'on prend un nouveau groupe, c'est une nouvelle aventure. ■

### **Les leçons de la suggestopédie**

Depuis que j'ai découvert la suggestopédie et le travail du Dr Lozanov, quelques idées force se sont gravées en moi.

Les voici :

La suggestion non-verbale est la plus importante. On accorde beaucoup d'importance à la suggestion verbale parce que c'est la seule qui reste efficace lorsque le sujet a les yeux fermés. Mais la suggestopédie se pratique, comme la PNL, yeux ouverts. Et dans la vie, les suggestions nous sont proposées aussi les yeux ouverts...

Les guérisons sont souvent obtenues sans attaquer le problème de front. Quand on est malade, il est bon de s'intéresser à la périphérie et de ne pas seulement se focaliser, comme la médecine officielle, sur le mécanisme pathologique.

Pour avoir de la valeur, un apprentissage ne doit pas exiger des efforts. Le lien entre efforts et apprentissage est un préjugé, une suggestion négative. On apprend bien mieux dans la décontraction que dans l'effort, puisque les barrières anti-suggestives sont relâchées.

Les différentes barrières qui peuvent limiter notre utilisation des 96 % de réserve mentale dont nous pouvons disposer : barrières suggestives, barrières de la raison, barrières émotionnelles, barrières éthiques. S'interroger, lorsqu'on fait du sur-place, quelle sont les barrières qui nous retiennent.

Ne jamais dire NON à un enfant, ou à l'enfant qui est en charge d'un adulte. On peut exprimer la même chose sans créer un blocage.

## **Un article sur parapsychologie et suggestopédie**

« Nous parlons ici de pédagogie, d'éducation. Laissons la parapsychologie de côté. C'est une science très différente, qui a ses propres problèmes. »

Nous sommes à Paris, au premier congrès d'hypnopédie et de suggesto-hypnopédie. Le docteur Lozanov, père d'une nouvelle méthode pédagogique, la suggestopédie, vient de répondre à une de mes question sur les rapports entre suggestopédie et parapsychologie, par une fin de non-recevoir.

Pourtant, j'ai encore en mémoire sa déclaration à un journal bulgare, « les nouvelles du soir », en 1964 : « le phénomène parapsychologique peut être appliqué à la pédagogie ».

Il était alors directeur d'un « Institut de suggestologie et parapsychologie.

Aujourd'hui, son institut de « suggestologie et suggestopédie » a été rebaptisé, et le mot parapsychologie est soigneusement évité.

Que s'est-il passé pendant ces 12 ans ? D'où vient cette différence d'attitude ?

La réponse passe par la brillante carrière de ce bulgare connu dans le monde entier, le Dr Georgi Lozanov.

Encore lycéen, il pratiquait déjà l'hypnose, avec pour sujets ses camarades de classe. Ayant hypnotisé un jour l'un d'eux, il lui demanda : « Que fait actuellement notre ami X, qui est à l'autre bout de la ville ? ». Il vérifia la réponse qui s'avéra exacte « mon camarade avait montré des facultés de clairvoyance en état de transe hypnotique. Cela me donna à réfléchir. » Il s'intéressa donc à la parapsychologie, et devint étudiant en psychologie et psychiatrie à l'université de Sofia. (1)

## **La rencontre d'un oracle extraordinaire**

Depuis son plus jeune âge, il entendait parler d'un oracle extraordinaire, Vanga Dimitrova qui habitait Pectrich, sur la côte bulgare. Il décida donc de se rendre compte par lui-même en lui rendant visite, accompagné d'un de ses amis, Sasha Itrech, assistant à l'université de Sofia.

Il y avait là des centaines de personnes, et ils firent la queue pendant plusieurs heures. Lorsque vint leur tour, Vanga commença par son ami Sasha, lui dit son nom, son lieu de naissance, son domicile, en lui décrivant son appartement. Elle lui parla de ses parents, en lui donnant leurs noms et les maladies dont ils souffraient, lui parla de sa vie familiale, précisant qu'il était marié depuis 6 ans sans enfant, qu'il aurait un garçon dans un an - ce qui arriva.

Puis ce fut le tour du Dr Lozanov « Vous êtes médecin et traitez vos patients par l'hypnose. Vous voulez me tester, Georgi ». Il se livra alors à l'expérience suivante : mobilisant toute sa volonté et son imagination, il essaya d'influencer télépathiquement Vanga en s'identifiant mentalement à l'un de ses amis, qu'il connaissait parfaitement. Elle commença à prédire, mais s'arrêta bientôt.

« Je suis en train de me tromper. Désolé, je ne peux rien vous dire. » (2) Pour Georgi Lozanov, dont l'hypothèse est que « Vanga tire télépathiquement de l'esprit même de ses visiteurs les informations qu'elle leur livre » (2), cette expérience fut un premier élément de preuve, et la genèse d'une collaboration de plus de 10 ans avec la voyante.

## **80 % de prédictions exactes**

Des milliers de cas furent enregistrés, vérifiés ; les prédictions étaient suivies dans le temps. Vanga a un score de réussite stupéfiant. 80 % de ses prédictions s'avèrent exactes. (3) Dr Lozanov nous rapporte par exemple le cas de cette jeune femme qui avait perdu son enfant 25 ans plus tôt.

On l'avait vu jouer au bord de la rivière. « Les gens du village battirent la campagne, en vain, il n'y avait aucune trace de l'enfant. Finalement, même sa mère perdit tout espoir de le retrouver. Cela se passait pendant la guerre, juste avant la libération.

22 ans plus tard, cette femme vint consulter Vanga à propos de troubles physiques qui l'inquiétaient « Cela va passer, tout ira bien. » lui assura Vanga. Puis elle ajouta brusquement « et votre fils reviendra. Je le vois en compagnie d'un gitan. Il a bien grandi. Si vous allez demain matin dans tel village, vous le trouverez ».

La femme alla dans le village en question. Là, elle trouva réellement son fils comme elle le lui avait prédit. Il ne la reconnut pas tout de suite mais comme elle lui rappelait des scènes de son enfance, la mémoire lui revint. Ils sont aujourd'hui de nouveau ensemble. » (4)

Dès 1945, Georgi Lozanov reprit les expériences que Léonid Vassiliev, père de la parapsychologie soviétique, professeur de physiologie à l'université de Leningrad, avait menées en 1932-37 dans un laboratoire spécial de « l'Institut du cerveau Bekhterev » sur la suggestion mentale.

L'expérience se déroule de la façon suivante : un sujet qui a l'habitude d'être hypnotisé sur simple injonction de son hypnotiseur et éveillé de la même façon est mis dans une pièce isolée, et bardé d'appareils de contrôle physiologiques : ondes cérébrales ( E.E.G. ) tension musculaire ( E.M.G. ) résistance électrique de la peau ( G.S.R. ) etc. On demande ensuite à l'hypnotiseur de l'endormir télépathiquement en suggérant mentalement à plusieurs reprises le signal - réflexe habituel, et ce, à un moment précis déterminé aléatoirement.

### **Les 3 facteurs de la suggestion mentale**

C'est le docteur Kotkov, psychiatre, qui décrit le mieux les conditions de l'induction télépathique : « Je m'installais dans un fauteuil confortable, en dehors de tout bruit. Je fermais les yeux. Je « chuchotais » mentalement les mots de la suggestion en m'adressant à mon sujet : « Dors ! Dors ! Dors ! » J'appellerai ceci le premier facteur de la suggestion mentale.

Le deuxième facteur. Je me représentais l'image du sujet avec une intensité d'hallucination ou de rêve. Dans mon imagination, je dessinais mon sujet profondément endormi, les yeux fermés.

Enfin, le troisième facteur, celui que j'estime le plus important. Je l'appellerai le facteur de la volition. Je voulais fortement que la jeune fille s'endorme. A un moment donné, ce désir se transformait en une sorte d'extase du triomphe de la réussite. » (5)

Les scores de réussite de cette expérience sont impressionnants. En respectant la « forme » psychologique de l'hypnotiseur, cela peut aller jusqu'à 100% dans des conditions de rigueur scientifique. (6)

Au début de sa carrière, Georgi Lozanov passa près de la moitié de son temps en recherches sur la suggestion à distance, la télépathie et la vision paraoptique des couleurs dont nous reparlerons, sous la direction du professeur Emmanuel Sjarankov, à l'institut universitaire de médecine.

Il fit aussi des recherches sur la régression hypnotique, les thérapies hypnotiques, et mit au point un système de reconstruction psychologique par la pensée positive qu'il appela au début « suggestologie ».

« Les miracles accomplis par un yogi, dit-il, peuvent être expliqués par le rôle vital joué par le cortex cérébral et la force de la pensée ou suggestion : le yogi peut s'auto-anesthésier par la pensée, il peut arrêter l'écoulement de son sang, simuler la mort, modifier les battements de son cœur,

sa pression sanguine, le métabolisme de sa respiration, etc. » Les interactions de la psyché et du soma déterminent notre santé et notre équilibre psychologique. Georgi Lozanov, qui se rendit en Inde pour étudier les yogis, acquit la certitude que la suggestion se trouvait à la base de la plupart des psychothérapies efficaces, et était étroitement liée à la parapsychologie.

### **Les débuts de la suggestologie**

La plupart des personnes confrontées à un phénomène qu'elles ne peuvent pas expliquer, disent qu'il s'agit de « suggestion ». Lozanov s'intéressa donc à cette fameuse suggestion pour en découvrir tous les aspects.

Fréquemment, le mot suggestion est lié à l'idée d'hypnose. En fait les deux éléments peuvent être utilisés de pair, mais sont indépendants l'un de l'autre. On se souvient sans doute des expériences de perception subliminale menées par un chercheur américain, James Vicary, qui montrèrent dans les années 50 que l'on pouvait influencer le comportement du consommateur à son insu à l'aide d'un tachistoscope.

Cet appareil de cinéma projette une image toutes les cinq secondes à 1/3000<sup>ème</sup> de seconde. Il était utilisé pour superposer des slogans publicitaires dans des salles de cinéma ou à la télévision. Une expérience menée pendant six semaines sur 45.699 spectateurs avec 2 messages alternés en perception subliminale « Vous avez faim, mangez du pop-corn » et « buvez coca-cola » montra 57,7% d'augmentation des ventes de pop-corn et 18,1% pour le coca-cola (7).

Ce n'était qu'un début, et l'on a fait bien des progrès depuis dans ce domaine. Dans cet exemple, la suggestion influence notre subconscient sans passer le seuil de la conscience, mais aucun processus hypnotique n'est en cause. Le docteur Lozanov mit au point une méthode de « chuchotement », en soufflant des suggestions positives à

ses patients sans que ses paroles ne soient parfaitement audibles consciemment, opérant ainsi des guérisons spectaculaires, et même des anesthésies qui permettaient l'opération chirurgicale, parfaitement éveillé et lucide.

Pendant son passage à Paris, Lozanov projeta un film sur l'opération d'une hernie sur un patient anesthésié de cette façon. Cette grande première internationale eut lieu le 24 août 1964 à Bykovo. Le directeur de l'hôpital confirma « Il n'y eut aucune douleur pendant les 50 minutes d'opération, ainsi que par la suite, pas d'écoulement de sang, et la plaie se cicatrisa beaucoup plus vite qu'à l'ordinaire. »

Des films, des démonstrations, publiques, des commissions d'étude, tels ont été les moyens utilisés par Lozanov pour promouvoir ses idées. C'est ainsi qu'il parvint à monter son institut de suggestologie et de parapsychologie, véritable centre de recherche regroupant une équipe pluridisciplinaire de 30 chercheurs, et tout un matériel de laboratoire, le tout financé par le gouvernement bulgare.

### **Pourquoi suggestologie et parapsychologie ?**

« Je ne pense pas que l'on puisse faire de la recherche en parapsychologie sans connaître les lois de la suggestion » dit Lozanov « Les perceptions extra-sensorielles et la suggestion sont étroitement liées. Il est vrai que certains événements paranormaux sont en fait la réalisation de suggestions à l'état de veille. Mais nos expériences montrent que l'on peut augmenter les facultés paranormales des gens par la suggestion. » (8)

Avec son équipe, Lozanov étudia Vanga, qui devint ainsi la première voyante salariée par un organisme gouvernemental pour exercer son don. Il vérifia toutes les données psychophysiologiques, et leurs rapports avec la qualité de ses prédictions.

Il fut l'un des premiers à utiliser la télépathie comme outil de communication fiable, en utilisant la technique du « vote majoritaire ». Le percipient (celui qui reçoit le message) a devant lui deux appareils de codage télégraphique, un pour chaque main. A des kilomètres de là, l'agent, (celui qui émet) suggère télépathiquement au percipient d'appuyer à droite ou à gauche, au rythme d'un métronome. Chaque message est répété dix fois, et doit être reçu au moins 6 fois pour être considéré valable.

Lozanov présenta un rapport à la conférence parapsychologique de Moscou en 1966, montrant qu'il était facile de transmettre ainsi des mots ou des phrases en code morse. Il refit cette expérience de nombreuses fois devant des commissions ou des congrès scientifiques. « La télépathie peut être utilisée d'une façon pratique » dit-il. (9)

Toutes ces expériences sont bien loin de la pédagogie, semble-t-il. L'enseignement des exercices de suggestologie appliquée à la guérison mentale étaient un premier effort pédagogique. La psychothérapie elle-même est une démarche proche de la pédagogie.

En parapsychologie enfin, notamment en s'intéressant à la vision paraoptique, ou vision dermique, Lozanov commença à appliquer les principes de la suggestologie, science de la suggestion, à l'enseignement d'une faculté paranormale. Il prit 60 enfants aveugles de naissance, leur mit un écran devant les yeux et commença à tester leur vision paraoptique. Trois enfants parvinrent immédiatement à des résultats, reconnaissant couleurs et figures géométriques quasiment sans entraînement. Mais le plus important, ce furent les résultats que put obtenir Lozanov en développant cette faculté chez les 57 autres enfants.

« Peu à peu, ces enfants aveugles ont été entraînés à reconnaître les couleurs, les figures géométriques et même à lire ». (10) Avec sa méthode pédagogique basée sur la suggestion, il parvint à développer une des facultés

paranormales connues bien au-delà de ce qui semblait possible.

### **L'hypermnésie pourrait-elle être enseignée ?**

Or une autre faculté intriguait Lozanov, pour ce qu'elle recelait de possibilités incroyables : la mémoire, ou plutôt l'hypermnésie. En se rendant en Inde, il avait eu l'occasion de rencontrer des yogis qui avaient suivi un entraînement spécial pour développer leur mémoire. En Inde, comme dans de nombreux cas de tradition orale, un enseignement particulier qui consiste à apprendre les védas, dont le plus ancien, le Rig-véda, ne fait pas moins de 1.017 hymnes qui comptent 10.550 versets pour un total de 153.826 mots. Si l'on ajoute les trois autres védas, les Upanishads, le Mahabharata et les nombreux autres documents, on se rend compte de l'incroyable mémoire développée par les initiés. Le Dr Lozanov avait aussi étudié des cas de calculateurs et de mémoires prodiges, dans le cadre de son institut.

Les conclusions de ses recherches tendaient à montrer qu'il ne s'agit là que du développement de facultés normales, en réserve ordinairement. Des découvertes anatomiques et physiologiques récentes tendent à montrer que nous n'utilisons que de l'ordre de 4 % des capacités de notre cerveau, les 96 % qui restent constituant des « réserves » inutilisées. (11)

Lozanov se livra à une expérience sur des groupes de suggestopédie, qui est un bon exemple du pouvoir de la suggestion. L'hypnopédie est une méthode d'apprentissage pendant le sommeil. Le texte à mémoriser est écouté juste avant de dormir, un magnétophone se met en marche pendant la nuit et le répète plusieurs fois, puis l'étudiant le réécoute le matin au réveil.

L'écoute du soir et du matin sont théoriquement là pour préparer et renforcer, le véritable travail se faisant pendant la nuit. Le Dr Lozanov, prenant 2 groupes d'étudiants habitués au système, débrancha à leur insu les

hauts-parleurs d'un des groupes pendant leur sommeil. Le lendemain matin, les deux groupes avaient mémorisé le texte de la même façon. Cette expérience, répétée plusieurs fois, montra bien l'effet placebo mis en œuvre dans cette méthode pour mobiliser les réserves mnémiques.

### **La phase de dé-suggestion**

De son expérience parapsychologique, le Dr Lozanov a du tirer des leçons sur la mobilisation des réserves psychiques : la phase de dé-suggestion, par exemple. En parapsychologie, l'influence sociale, culturelle, est prépondérante. Ce n'est pas par hasard que la recherche dans ce domaine a eu très vite droit de cité en Bulgarie.

Depuis la renaissance, ce pays regorge de sociétés religieuses mystiques, de mouvements occultes. L'élément parapsychologique a filtré peu à peu dans la culture bulgare. Le résultat : la Bulgarie a aujourd'hui plus de clairvoyants, guérisseurs, télépathes etc. réellement doués que n'importe quel autre pays au monde, à proportion.

Malgré cela, les forces suggestives négatives sont très fortes et inhibent aussi, comme partout ailleurs, la libre utilisation de ces facultés. Le Dr Lozanov, en parapsychologie comme en suggestopédie, passait plus de temps à aider ses sujets à sortir de suggestions sociales, familiales, ou d'autosuggestions négatives, qu'à enseigner la matière elle-même.

Le double plan. Dans les cas classiques de télépathie spontanée, l'objectif inconscient n'est pas de mobiliser la faculté paranormale, mais un objectif plus motivant : pressentir la mort d'un proche (!), ou l'aider en cas de difficulté etc. La faculté entre alors en jeu, sur un second plan, « à la rescousse ». En suggestologie existe le même processus. L'imprégnation de matériel nouveau réalisée, une série de jeux en mini-situations poussent l'étudiant à utiliser le vocabulaire qu'il vient d'entendre, mais sans que cela soit son objectif, qui est de jouer, ou de communiquer quelque

chose qui lui tient à cœur. L'attention n'était pas portée sur la faculté d'hypermnésie, l'hypermnésie se produit d'elle-même, naturellement.

La motivation. Comme le faisait remarquer le Dr Milan Ryzl, éminent parapsychologue tchèque, après avoir rendu visite au Dr Lozanov et pris connaissance de ses travaux parapsychologiques : « L'accroissement de motivation a un effet stimulant sur la manifestation paranormale, ainsi que sur les autres facultés psychiques ». (12) Au congrès d'hypnopédie et de suggesto-hypnopédie, le Dr Lozanov disait « notre système suggestopédique est basé sur la motivation. Il s'agit d'accroître la motivation de l'étudiant ».

### **Multiplier la mémoire par 5**

Si, en partant de travaux parapsychologiques, le Dr Lozanov a pu mettre au point un système pédagogique qui multiplie la mémoire par 5 (13) et permet d'enseigner à des enfants leur programme scolaire en 3 heures par jour, sans travail à la maison, pourquoi ne pourrait-il pas en tirer des leçons dans d'autres domaines d'activité qui, eux aussi, mobilisent des réserves inutilisées, comme la clairvoyance, la psychométrie, la télépathie... ou la créativité ?

Sous la pression du ministère de l'éducation nationale bulgare et du succès international qu'il rencontrait, Georgi Lozanov s'est peu à peu consacré de plus en plus à la suggestopédie, en se détournant de la parapsychologie, celle-ci ayant été simplement une étape de sa recherche.

Comme il me le faisait remarquer : « nombre de scientifiques contestent l'existence même de ces facultés. » Pourquoi handicaper son système en parlant de sa genèse parapsychologique ? Ce serait mettre en péril une organisation internationale (il existe maintenant des centres

de suggestopédie à Vienne, Ottawa, en Hongrie, Russie, Amérique, et ... Bulgarie) qui mobilise toute son énergie.

Pourtant, passer sous silence cette retombée pratique de la recherche parapsychologique serait encourager l'inertie de gouvernements comme celui de notre pays par exemple, qui ne se rendent pas encore compte des applications possibles de la recherche fondamentale de ce domaine dans différentes autres branches de la science, ainsi que dans la vie courante. C'est dommage, car il s'agit d'un des secteurs où la recherche est la moins onéreuse, et la plus importante pour l'avenir de l'homme. ■

## Références

- 1 Ostrander S. et Schroeder L. « Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain » (PDBIC) Bantam 1970 p.286-287
- 2 Simovet D. « A propos de la parapsychologie bulgare » Svet (Belgrade) nos 533-537, Janvier-février 1976
- 3 PBBIC p. 287
- 4 Hristov E. « Vanga et la parapsychologie » journal Pogled 6 juin 1966
- 5 Extrait d'une lettre du dr K.D. Kotrov au professeur L.L. Vassiliev in « La suggestion à distance » Vigot frères 1963 p. 60
- 6 Au bout de 35 minutes, le sujet se fatigue et l'expérience commence à échouer. Les réussites détenues au départ n'auraient qu'une chance sur trois milliards d'être dues au hasard : cette possibilité est évidemment invraisemblable. Cf. Vassiliev op cit p.82

7 Key W.B. « Subliminal séduction » Signet 1973 p.22-23  
Dixon H.F. « Subliminal perception : the nature of a controversy » Mac Graw Hill 1972

(Le tachitoscope a été breveté sous le n°3.060.795 le 30 octobre 1962)

8 Kamenov N. « Une expérience de télépathie réussie » journal du soir Sofia 12 décembre 1964

9 Lozanov (Dr G.) communication au congrès de parapsychologie de Moscou de 1966. Rapporté dans Komsomolskaya Pravda, 9 octobre 1966.

10 Momchev « La vision dermique en Bulgarie » - les expériences des parapsychologues » Narodna Mladej, science et technologie, 26 avril 1965

11 Banchthikov (pr. V.M.) déclaration d'ouverture du 51<sup>ème</sup> congrès de neuropathologie et de psychiatrie de Moscou. Dr G. Lozanov « Suggestologia » Izdatestvo Nauka. Izkoustvo Sofia 1971 p.4

12 Ryzl (Dr Milan) « Visite aux parapsychologues bulgares » p.299

13 Simurov A. et Chertkov V. « est-il possible d'apprendre une langue en un mois ? » Pravda Moscou 27 juillet 1969

14 Lozanov (dr G.) « suggestion et parapsychologie » communication présentée à l'institut de radiotechnologie A.S. PoXXXov Moscou 13 août 1966

15 PDBIC p.283

### **Textes du Dr Lozanov sur la parapsychologie :**

« Télépathie », transcription d'une interview sur radio Sofia 15 octobre 1963

« Suggestion et parapsychologie » (voir renvoi n°14)

« Les voies secrètes de l'esprit » Komsomorskaya  
Pravda 9 octobre 1966

« Parapsychologie en Inde » présenté au séminaire de  
parapsychologie technique Moscou, 9 et 26 mai 1967

Certains passages de « Suggestologie et  
suggestopédie », 1<sup>ère</sup> édition (voir renvoi n°II)

## **MINILEXIQUE**

Sophrologie: du grec - sos (harmonie), phrên (esprit), logos (science). La sophrologie serait la science de l'équilibre de l'esprit.

Sophrologue: spécialiste de la sophrologie

Sophronisation: "Processus qui amène à la modification de l'état et des niveaux de conscience, afin de parvenir à l'état sophronique et plus particulièrement au niveau sophroliminal" (C. Godefroy, La dynamique mentale)

Musicothérapie: psychoprophylaxie de troubles psychologiques par le moyen de la musique. La musicothérapie est un exemple d'applications de techniques psycho-musicales. La relaxation psycho-musicale en est un autre exemple.

Hypnophonothérapie: l'équivalent de l'hypnopédie, mais orienté vers le traitement de troubles psychologiques. (le "phono" vise à préciser l'utilisation d'un magnétophone pendant le sommeil naturel)

Relaxopédie: utilisation de la relaxation en vue de favoriser l'apprentissage.

Rythmopédie: application à l'enseignement de processus médicaux d'hypnosuggestion.

Suggestologie\*: science de la suggestion. Terme forgé par le Dr. Lozanov (Sugestologia, Sofia, 1971, p.7) La suggestologie étudie les relations entre personnes et environnement dans une perspective complète (conscient et inconscient)

Suggestopedie: pédagogie qui intègre les données de la suggestologie. Il important de noter que la suggestopédie n'inclut pas d'état hypnotique (ou sophronique), ni d'état de relaxation musculaire provoquée ("notre méthode n'est pas relaxopédique" -G. Lozanov)

\*"Branche de la psychologie qui concerne la nature et le fonctionnement de la suggestion"(E. Petrel Petrelivicius, p. 30) ■

## Table des matières

<i>La suggestopédie : entretien avec Gabriel Râcle .....</i>	3
<i>La suggestopédie n'a rien à voir avec le yoga.....</i>	4
<i>Orienter tous les facteurs suggestifs dans le même sens .....</i>	6
<i>La suggestion non-verbale est bien plus importante qu'on ne le croit .....</i>	7
<i>Obtenir une bonne disponibilité psychologique.....</i>	9
<i>Exploiter les 96 % de réserves inutilisées.....</i>	10
<i>Se libérer de ses complexes .....</i>	11
<i>Des améliorations psychosomatiques spectaculaires.....</i>	13
<i>La suggestopédie n'est pas pour tout le monde.....</i>	14
<i>L'apprentissage de doit pas exiger des efforts.....</i>	15
<i>Utiliser les perceptions subliminales .....</i>	16
<i>La méthode du chuchotement.....</i>	17
<i>Il ne faut pas confondre suggestopédie et hypnose.....</i>	18
<i>L'hypnopédie n'est qu'un effet placebo .....</i>	19
<i>Un accueil très favorable – sauf de Monsieur Toraille .....</i>	21
<i>La suggestopédie aux USA : des problèmes.....</i>	22
<i>L'importance de la motivation.....</i>	23
<i>C'est au niveau des enfants que les résultats peuvent être les plus spectaculaires.....</i>	25
<i>L'apprentissage doit être lié au jeu.....</i>	27
<i>Enfant surdoué... ou est-ce la suggestion qui en FAIT un surdoué ? .....</i>	28
<i>La chanson a une place importante en suggestopédie.....</i>	30
<i>Introduire l'expression non verbale .....</i>	31
<i>Guérison et suggestion .....</i>	33
<i>Le pouvoir suggestif des religions.....</i>	34
<i>Accroître l'équilibre entre conscient et inconscient.....</i>	36
<i>Les critiques de la mnémotechnie ne connaissent pas les processus de la mémoire.....</i>	37

<i>Les 3 barrières suggestives.....</i>	<i>38</i>
<i>Une nouvelle identité.....</i>	<i>39</i>
<i>Les 3 réactions à la suggestopédie.....</i>	<i>40</i>
<i>Le climat limitatif de l'enseignement classique.....</i>	<i>42</i>
<i>La vraie liberté passe par la connaissance de la suggestion.....</i>	<i>42</i>
<i>Parapsychologie et suggestologie.....</i>	<i>43</i>
<i>L'inhibition arrive vite dès qu'apparaît une influence négative.....</i>	<i>44</i>
<i>Interview d'un étudiant.....</i>	<i>46</i>
<i>On ne fait jamais répéter.....</i>	<i>47</i>
<i>Lire le texte avant de se coucher.....</i>	<i>47</i>
<i>Avoir du plaisir à se retrouver.....</i>	<i>48</i>
<i>Un endroit où ça marche.....</i>	<i>49</i>
<i>La peur de la nouveauté.....</i>	<i>50</i>
<i>Interview d'un professeur, Clarisse Oliver.....</i>	<i>51</i>
<i>Vaincre la peur de parler.....</i>	<i>52</i>
<i>Forcé d'établir des liens avec les autres étudiants.....</i>	<i>53</i>
<i>Ils sont différents de ce qu'ils sont d'ordinaire.....</i>	<i>53</i>
<i>C'est la situation qui mobilise les réserves.....</i>	<i>54</i>
<i>Vous faites ce que vous voulez, mais vous parlez.....</i>	<i>55</i>
<i>3 heures de cours par jour, c'est assez.....</i>	<i>56</i>
<i>Le professeur crée son cours.....</i>	<i>57</i>
<i>Une méthode qui va me rentrer ça dans la tête.....</i>	<i>58</i>
<i>La phase de résurgence est prépondérante.....</i>	<i>59</i>
<i>Tous les étudiants sont à l'heure.....</i>	<i>60</i>
<i>Ce sont les étudiants qui portent la classe, pas le professeur.....</i>	<i>61</i>
<i>Le secret de la leçon 1.....</i>	<i>62</i>
<i>La phase d'activation.....</i>	<i>62</i>
<i>La phase de synthèse.....</i>	<i>63</i>
<i>Il y a beaucoup à découvrir.....</i>	<i>64</i>
<i>Les leçons de la suggestopédie.....</i>	<i>65</i>
<i>Un article sur parapsychologie et suggestopédie.....</i>	<i>67</i>
<i>La rencontre d'un oracle extraordinaire.....</i>	<i>68</i>

<i>80 % de prédictions exactes.....</i>	<i>68</i>
<i>Les 3 facteurs de la suggestion mentale .....</i>	<i>70</i>
<i>Les débuts de la suggestologie .....</i>	<i>71</i>
<i>Pourquoi suggestologie et parapsychologie ? .....</i>	<i>72</i>
<i>L'hypermnésie pourrait-elle être enseignée ? .....</i>	<i>74</i>
<i>La phase de dé-suggestion .....</i>	<i>75</i>
<i>Multiplier la mémoire par 5.....</i>	<i>76</i>
<i>Références.....</i>	<i>77</i>
<i>Textes du Dr Lozanov sur la parapsychologie :.....</i>	<i>78</i>
<i>MINILEXIQUE .....</i>	<i>79</i>
<i>Table des matières .....</i>	<i>81</i>



Cet eBook fait partie de la collection de livres gratuits de développement personnel que vous pouvez télécharger à <http://www.livres-gratuits.com>

Il est fortement conseillé de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le vendre, le mettre sur votre site ou le donner en cadeau avec un de vos produits, écrivez-vous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question, écrivez à :

<mailto:webmaster@livres-gratuits.com>

© 2001, Christian H. Godefroy