

MODELES MENTAUX

EN QUOI CONSISTENT LES MODELES MENTAUX ?

¿Que supposent
les modeles mentaux ?



“Les modèles mentaux sont des images intérieures, profondément ancrées dans la personne, des images sur la manière dont fonctionne le monde, des images qui nous limitent à des manières familières de penser et d’agir. Souvent, nous ne sommes pas conscients de nos modèles mentaux ni des effets qu’ils produisent sur notre comportement”.

Peter Senge

Le Conseil Général nous a envoyé une vidéo (*Processus U RSCJ-Part B*, Février 2018) où elles partageaient avec nous la manière dont elles envisageaient, à partir de la méthodologie de la théorie U, le chemin de discernement vers l’avenir qui sera le nôtre et qui verra son expression finale avec le Chapitre Général spécial de 2021. Nous avons téléchargé cette vidéo dans la boîte à outils de la section "Autres ressources suggérées".

Travailler les modèles mentaux nous situe dans la partie basse du U et nous l’abordons maintenant après avoir partagé la première phase de notre cheminement vers le Chapitre Spécial 2021 (le *Processus des Capteurs de Rêves*) où nous avons eu l’occasion de ‘*connecter*’ avec la réalité et d’*observer*’ le système avec des yeux neufs, un regard nouveau que nous nous sommes prêté les unes les autres dans les différents groupes

Travailler les modèles mentaux nous situe dans le “*percevoir*” : ombres, schémas qui nous empêchent de lâcher prise pour devenir plus légères et dynamiques en vue de la mission (concrètement, en relation aux manières de nous organiser et de partager nos ressources). Il s’agit de percevoir tout cela en fonction de ce que nous avons découvert, en pensant que nous avons des choses à lâcher... Travailler les schémas mentaux est une occasion de prendre conscience de nos résistances. C’est une occasion de réaliser que, en désirant telle chose, nous sommes collectivement en train d’en susciter une autre différente. Si cela arrive, c’est parce que nous agissons à partir de modèles mentaux, de patrons ou gabarits qui nous empêchent d’avancer.

Ce matériel que nous vous proposons est pensé pour être travaillé en groupe et il repose en même temps sur la personne qui en facilite le processus. Il est important que la personne qui va faciliter le travail du groupe le fasse sien, et facilite ce processus en l’adaptant aux caractéristiques du groupe et du temps dont il dispose.

Nous pensons que le processus du groupe doit être un peu guidé par quelqu’un qui connaisse le matériel, et qui soit capable de suggérer les pas à faire, de soutenir la recherche et le dialogue sans dévier de l’objectif.

Nous souhaitons que le groupe ne devienne pas un groupe de discussion, mais un groupe qui chemine ; qu’il ne s’agisse pas d’accomplir une tâche, mais de vivre un processus et que nous nous

accompagnions les unes les autres dans l'aventure et le défi d'élargir notre esprit, notre cœur et notre volonté, gardant toujours pour horizon le Chapitre Spécial de 2021 et ses deux thèmes : de nouvelles manières de nous organiser, et le partage de nos ressources.

Même s'il s'agit d'un chemin à parcourir en groupe, nous aimerions que ce matériel rende possible un processus personnel car, pour qu'existe une transformation collective, il faut nécessairement qu'existe une transformation personnelle. Nous vous invitons à entrer dans les modèles mentaux à partir de cette perspective.

Nous qui avons créé ce matériel, nous ne sommes nullement des spécialistes, mais nous avons sérieusement expérimenté ce processus et nous en tirons l'enseignement dans la mesure où nous approfondissons la recherche autour des modèles mentaux, à partir de notre propre expérience, tant personnelle que propre à un groupe.

OBJECTIFS

1. Ouvrir l'esprit, le cœur et la volonté avec, pour horizon le Chapitre Spécial 2021, tout en tenant bien compte des deux thèmes de discernement qui nous occupent : de nouvelles manières de nous organiser et le partage de nos ressources.
2. Parvenir à identifier en groupe les modèles personnels et collectifs qui nous sont propres, à nous, rscj, comme organisme, comme Corps, pour rechercher de nouvelles manières de NOUS organiser (et non de M'organiser) en vue d'une vie et d'une mission qui puissent se présenter d'une manière plus légère dans l'avenir.
3. Identifier les modèles mentaux qui deviennent des empêchements ou des obstacles à l'ouverture de notre esprit, de notre cœur ou de notre volonté pour progresser dans une avancée vers les thèmes du Chapitre 2021.
4. Commencer à travailler l'un ou l'autre des modèles mentaux que le groupe serait éventuellement parvenu à formuler.

VIDEOS et PPT POUR TRAVAILLER SUR LES MODELES MENTAUX

1. **PPT**: Guide du processus en son entier. (02_Guide_Travail_ModelesMentaux_FR)
2. **RETOURNER LA CAMERA** (19 minutes)
<https://www.youtube.com/watch?v=CHMlfOecrlo> (english)
3. **CHANTS DE SIRENES** (03_chants_de_sirenes_FR, 5 minutes)
4. 04_Des_chants_de_sirenes_FR
5. **Video tutorial du second moment du processus** : Descente le long de l'iceberg: nommer nos modèles mentaux. (05_ModelesMentaux_FR, 5 minutes)

PROPOSITION POUR TRAVAILLER LES MODELES MENTAUX

Les dynamiques ont été pensées pour être abordées d'une manière séquentielle, dans l'ordre et non de manière isolée. De même, le processus a été pensé, vécu avec le même groupe de personnes de sorte qu'un chemin personnel et un chemin de groupe puissent exister.

1. NOUS NOUS METTONS EN ROUTE.

En ce premier temps du processus, nous abordons le processus par une approche, à la fois intuitive et guidée des modèles mentaux.

- 1.1 Visualiser la vidéo : "Overview effect" ("Retourner la caméra").

Objectif : “Faire faire un demi-tour à la caméra”, et nous regarder nous-mêmes à l’intérieur du système. Nous faisons partie du système.

Réflexion personnelle :

Nous observer nous-mêmes, nous découvrir (comme si nous avions fait faire un demi-tour à la camera et comme si nous nous observions nous-mêmes de l’extérieur) et commencer à regarder: Quelles sont nos réactions, nos réponses, ce que nous pensons, quelles sont les choses dont nous pensons “qu’elles devraient être ainsi ”, et les choses dont nous pensons “qu’elles devraient changer”, quelles sont les suppositions que nous faisons, quelles sont ces rumeurs mentales sur des thèmes, des personnes ou des groupes , ce que nous répétons ou ce que nous nous répétons souvent intérieurement à nous-mêmes, tout ce dont nous avons l’habitude de parler.

1.2 Visionner la vidéo “Le Chant des Sirènes” (tiré du film Ulysse).

Ulysse, roi d’Ithaque, retourne dans son foyer après avoir combattu durant des années dans la sanglante Guerre de Troie. Son chemin de retour va être rempli de dangers qui vont l’empêcher de retrouver son épouse Pénélope. La rencontre avec le cyclope et la bagarre qui l’a suivie déclenchera la fureur des dieux qui chercheront à tout prix à rendre impossible le retour du héros grec. . Les sirènes maléfiques, la méchante sorcière Circé, entre autres, seront les acteurs de la fin du voyage d’Ulysse. Adaptation de ‘L’ Odyssée’, le fameux roman d’Homère qui narre le voyage et les aventures d’Ulysse après la Guerre de Troie.

Au cours de cette scène, Ulysse affronte les voix de ces sirènes qui veulent le séduire et le détourner de sa route, mettant en péril sa vie et son projet. Ce sont des voix quotidiennes, convaincantes, auxquelles il est difficile de résister... mais qui, “ sous l’aspect du bien” peuvent réduire à néant sa vie et sa mission...

Objectif : entendre nos “ chants de sirènes ” personnels et ceux qui sont les nôtres en tant que rscj.

Réflexion personnelle :

Sur le plan du travail personnel, il ne s’agit pas tellement de beaucoup réfléchir, mais de beaucoup nous écouter et d’y “appliquer” nos sens. Il s’agit d’écouter à partir de cette visualisation que nous avons faite lorsque nous “ retournions la caméra ”.

Nous pouvons nous situer dans nos communautés (en conversations formelles et informelles), dans des réunions récentes ou des rencontres de groupes vécues avec d’autres rscj, ou bien dans des équipes de travail, des Assemblées provinciales, des discernements de groupes, etc.

Pour la réflexion personnelle, une feuille vous est jointe (*Chant de sirène (MM refletés dans nos voix)*) qui peut nous aider quant à “nos chants de sirène”, ces voix qui se trouvent dans nos vies lorsque nous disons, ou que nous nous disons dans nos vies ces phrases qui commencent par : “C’est que ...” “mais...” “ il faudrait que...” “toujours...” “jamais...” “tous...” “personne...” “ il n’est pas permis...”, etc.

Nous reconnaissons aussi nos voix comme rscj dans ce que nous pensons ou disons habituellement.

Un moment à caractère de groupe :

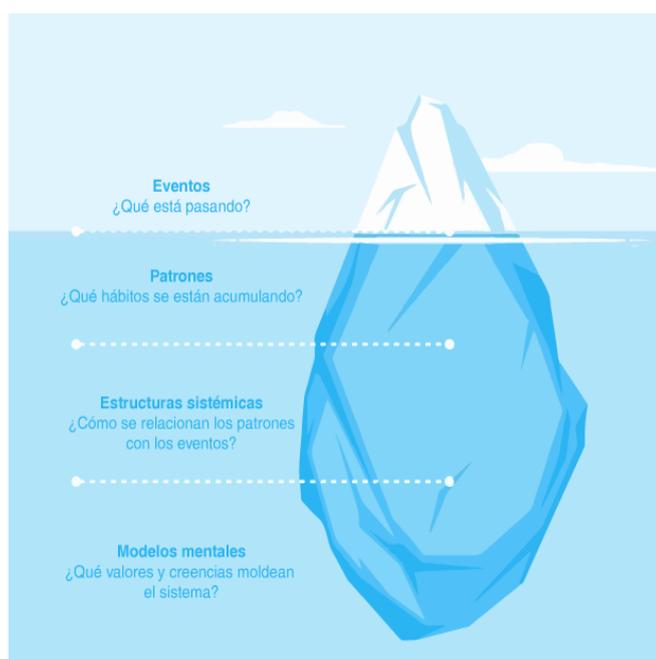
- ✓ C’est un moment où chaque personne partage et où nous nous écoutons.
- ✓ Lorsque tout le monde a partagé, nous vivons un moment de silence, puis nous partageons un mot, un sentiment, une image qui nous reste après ce que nous avons entendu.
- ✓ Une fois que nous avons toutes partagé un mot, un sentiment, une image, nous faisons place à quelques minutes de dialogue sur le contenu de ce que nous avons découvert.

- ✓ En finale, une des participantes relève un élément du dialogue et en rend grâce.

2. DESCENDRE LE LONG DE L'ICEBERG : NOMMER NOS MODELES MENTAUX.

Objectifs:

- ✓ Faire ensemble l'expérience de nous immerger dans cet iceberg pour découvrir et pour nous exprimer mutuellement le nom de nos schémas mentaux comme rscj et les changements qu'il faudrait y apporter pour parvenir à les abandonner.
- ✓ Commencer à mettre en place un processus de changement.
- ✓ Affronter nos propres hypothèses, nos préjugés etc. et écouter ce qui vient de plus bas, une voix plus profonde.



Beaucoup d'entre nous se sont livrés au processus des Capteurs de rêves. Nous avons échangé sur ces réalités qu'il faudrait transformer, savoir lâcher afin d'accéder à une vie plus légère et dynamique en vue de la mission.

Nous entendons par **MODÈLE MENTAL** un patron organisé de pensées et d'idées préconçues. C'est notre forme particulière de penser et de voir le monde, qui guide nos émotions et conditionne inconsciemment notre conduite.

Pour interagir dans notre environnement, nous avons besoin d'élaborer des patrons ou des idées de patrons. Les modèles mentaux se modifient au rythme de notre expérience et nous substituons progressivement à certains schémas mentaux d'autres schémas qui détiennent un plus grand pouvoir explicatif.

Ce deuxième moment du processus comporte quatre étapes. Les deux premières ont l'intention de nous aider à découvrir les patrons, les valeurs, les convictions (modèles mentaux) qui se trouvent derrière ces contextes, ces situations, ces lieux, ces structures que nous avons nommées comme des lieux d'échange dans le processus des Capteurs de rêves. La prétention des deux dernières étapes réside dans le renforcement de la conscience des effets que les patrons, les valeurs et les convictions exercent sur notre vie.



ETAPE 1 :

- a) La personne facilitatrice dans le groupe choisit une série de thèmes ou de secteurs où le groupe a conscience qu'il y a lieu d'apporter un processus de changement de type personnel, ou de groupe, ou communautaire ou de tout autre type. *(Il convient de faire mémoire de ceux qui ont été nommés au cours de la réflexion propre au processus des Capteurs de rêves).* La facilitatrice les transcrit sur des feuilles de couleurs, et les suspend au mur.

S'il n'existe pas de conscience (soit personnelle, soit de groupe) de la nécessité d'un processus de changement, il sera fort difficile de détecter des modèles mentaux puisque la nécessité des changements de modèles n'est pas perçue.

A titre d'exemple, certains des thèmes retenus pourraient être :

- ✓ Des structures de la Province (communautés, zones, commissions groupes...).
 - ✓ Des structures de la Société (Provinces, régions, Commissions internationales...).
 - ✓ Des espaces de réflexion, de recherche, de dialogue, de formation.
 - ✓ Le partage des ressources.
 - ✓ Des processus personnels et de groupes.
 - ✓ Une manière de vivre pouvoir et responsabilité, rôles, structures de gouvernement (provincial, Conseil Provincial, supérieures, responsables...).
 - ✓ Pouvoir et autorité.
 - ✓ Mission partagée et laïcs.
 - ✓ Projets de mission.
- b) Individuellement, et à partir de l'expérience personnelle, nous rédigeons, sur des post-it jaunes, ces faits qui surviennent souvent et qui sont en relation avec le thème ou l'area en question, ces 'habitus' de quelque type que ce soit, qui ne cessent de se répéter. Chaque personne utilise autant de post-it que cela lui est nécessaire et elle les place sur le support papier qui la concerne, sur le mur.

Sur un post-it orange, nous exprimons ces idées habituellement partagées par tout le monde, ces lieux-communs qui nous frappent et sont en relation avec les secteurs concernés et les thèmes en question.

ETAPE 2 :

- a) Ensemble, nous examinons chacun des post-it. Nous dialoguons, sans différencier chaque thème, sur les valeurs ou convictions qui sous-tendent ces comportements routiniers, ces manières de faire ou de vivre que nous avons découvertes sur les post-it jaunes et orange.
- b) Nous écrivons sur un panneau ces patrons que nous découvrons. Nous les ajoutons les uns aux autres... **Là résident nos schémas mentaux, ce lieu source de nos comportements.**

Il est important de rédiger le plus clairement possible les modèles mentaux (valeurs et convictions) identifiés et de le faire sans la moindre crainte.

Bien garder en mémoire ce que nous entendons par modèle mental.

Nous entendons par **MODÈLE MENTAL** un patron organisé de pensées et d'idées préconçues. C'est notre forme particulière de penser et de voir le monde, qui guide nos émotions et conditionne inconsciemment notre conduite.

ETAPE 3 :

Nous nous arrêtons sur chacun des modèles mentaux que nous avons identifiés et qui fait partie intégrante de nous en tant que Rscj et nous nous posons les questions suivantes :

- ✓ Quelles sont les possibilités que ces modèles mentaux favorisent ?
- ✓ Quelles sont les difficultés ou les obstacles que chacun de ces modèles mentaux entraîne ?
- ✓ Qui en tire profit ?

ETAPE 4 :

C'est le moment de recueillir en une phrase courte ce que qu'a été la prise de conscience que j'ai faite grâce à ce processus.

3. PROPOSITION DE PRIERE

Objectif : Constaté comment Jésus a connu ses propres modèles mentaux qui ont mis obstacle à son ouverture aux réalités nouvelles, et comment, à partir de l'écoute de la réalité, il s'est laissé transformer.

Mc 7, 24-30 : Jésus et la Syrophénicienne

- ✓ Chaque personne se place où elle sent que cela lui convient et de la manière qui lui plaît, de manière à écouter le dialogue de Jésus et de la Syrophénicienne.
- ✓ Une personne lit le texte à haute voix.
- ✓ Je décide où je me situe : parmi la foule, à la place de la femme, dans la personne de la fille de cette femme, en Jésus. Je recrée la scène et la conversation.
- ✓ Je me situe dans la femme syrophénicienne et j'écris spontanément ce que pense cette femme, ce qu'elle sent, ce qu'elle dit...

- ✓ Je me situe en Jésus et j'écris spontanément ce que pense Jésus, ce qu'il sent et ce qu'il dit...
- ✓ Imagine que tu dialogues avec Jésus sur les modèles mentaux dont nous avons parlé dans le groupe. Que lui dis-tu ? Quel est le modèle mental qui a le plus attiré ton attention ? Pourquoi ? Quels sont sur toi les effets de ce modèle mental ? Qu'aimerais-tu changer en toi afin que les effets de ce modèle sur ta manière de le vivre cessent de te freiner personnellement et de freiner le groupe ? Que te dit Jésus ?

4. NOUS NOUS METTONS EN ROUTE POUR UN TRAVAIL DE TRANSFORMATION DE NOTRE REALITE.

Objectif : travailler personnellement un modèle mental et commencer à donner vie à un processus de transformation personnelle et de groupe.

- a) Choisir un des schémas mentaux formulé dans le groupe et me poser les questions suivantes :
 - ✓ Quels sont les pas que je devrais faire personnellement pour apporter en moi un changement à ce modèle mental ?
 - ✓ Quels sont les pas que devraient faire la Province, ce groupe, la Société du Sacré-Cœur pour changer progressivement ce modèle mental...?
- b) "Exprimer" de manière visuelle, c'est-à-dire au moyen d'images, de symboles, de couleurs... les pas que je peux faire personnellement pour changer le modèle mental que j'ai choisi ? On peut aussi s'exprimer au moyen d'un «visual thinking ».
- c) Partager tout cela avec le groupe.
- d) Arrivées à cette étape, nous pourrions, dans la mesure où le groupe le souhaite, continuer à nous accompagner mutuellement, dans les avancées que chaque personne va peu à peu réaliser grâce à sa recherche et à son engagement pour le changement, etc.