



À LA RENCONTRE DE SON ANIMAL EXUBÉRANT

CORPORALITÉ, PHILOSOPHIE ET LIEN

Caen, Normandie du 15 au 17 mai 2020

Organisation: Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre

Animation: Frank Forencich

Traduction: Paul Landon

**ATTENTION
PROGRAMME PRÉVISIONNEL
À AJUSTER EN FONCTION DU GROUPE**

L'ÉTAT ANIMAL

« *La terre a mal et nous avons mal avec elle.* »

- La force du contexte.
- Le graphique en bâton de hockey : accélération radicale et ambiguïté.
- Choc futur : trop de changements, trop rapidement.
- « Un monde de blessures » Aldo Leopold.
- Inadéquation : des corps anciens qui tentent de vivre dans un environnement étranger.
- Ce qui est normal, ce qui ne l'est pas.
- Amnésie personnelle et culturelle.
- La biosphère, les systèmes de maintien de la vie.
- Maladies du corps et du « mode de vie » (maladies non transmissibles), boubier.
- La perte de la vagilité et ses conséquences.
- Environnement obésogène.
- Environnement pro-inflammatoire.
- Civilisé à mort, la domestication.
- Confusion autonome, sensation d'hyper-normalité.
- Communication interrompue.
- Solitude, dépression, dégoût du corps, dépendance.
- La fin de notre histoire culturelle.
- Comment vivre ? Suis-je pertinent ?
- Le programme de sagesse, le rôle du formateur/enseignant/accompagnants.

CULTURE ET COGNITION

Penser le corps à travers le prisme de la culture

- Les aveugles et l'éléphant.
- Des défis à la compréhension : Héraclite et « le même fleuve deux fois ».
- Variation individuelle.
- La géographie de la pensée.
- Le peuple le plus étrange (WEIRD) du monde : « Occidental, instruit, industrialisé, riche et démocratique ».
- La longue ombre de Descartes, le cerveau sur un bâton, l'esprit supérieur au corps.
- Domination du côté gauche : McGilchrist.
- Les périls du réductionnisme.
- La cécité de la vue d'ensemble.
- Romantique contre classique : deux façons de penser le corps.
- Conscience participante contre conscience non participante.
- La perspective de « l'homme de Mars ».

- C.P. Snow et « les deux cultures ».
- Rythme et intégration.
- Vern Gambetta : « tout, partie, tout ».
- Le modèle en “T” de l’éducation : « savoir tout sur quelque chose et quelque chose sur tout ».

ASCENDANCE

D’où nous venons et ce que cela signifie

- Les obstacles à la compréhension : le snobisme chronologique et la vanité du présent, le mythe du progrès.
- La grande histoire : temps, étendue et événements clés.
- Nos corps sont faits de « poussières d’étoiles ».
- Événements et dates clés.
- Darwin, évolution et sélection naturelle.
- La continuité de la vie à travers les générations.
- La biologie comme force unifiée.
- Rencontrez LUCA.
- East Side Story en Afrique.
- L’ancienne méthode : participation, corporalité et intégration.
- De « l’homme le chasseur » à « l’homme le chassé ».
- L’importance de la tradition orale.
- Est-ce Paleo ?
- Les valeurs du Paleo.
- La politique du paléo.
- Le personnage Paleo.
- La sécurité dans les prairies.
- L’intégration pour le monde d’aujourd’hui ?
- Une nouvelle ancienne méthode ?

LE LIEN ENTRE LA SANTÉ ET L’HABITAT

Je suis la terre, la terre c’est moi.

- Un système primaire de maintien des fonctions vitales.
- L’identité et la continuité avec la terre.
- Le point de vue normal et indigène.
- « Organes externes ».
- Les hommes blancs le font aussi !
- Biophilie.
- Préférences en matière de paysage.

- Étude d'Ulrich.
- Langue intérieure et langue extérieure.
- Géo-cognition.
- Microbiome et le soi illusoire.
- L'environnementalisme, *c'est la santé*.
- L'écologie profonde.
- Le problème de la propriété.
- Le côté obscur de la biophilie.
- La pratique de l'habitat.
- « Le temps sur le tapis ».
- Athlétisme biorégional.
- Médecine biorégionale.

LES NEUROSCIENCES PRATIQUES

« Les cellules qui s'activent ensemble, se connectent les unes les autres. »

- Neuroplasticité : histoire
- Neuro-fatalisme : « les voies nerveuses sont fixes ».
- Le neuro-optimisme : « tout est entraînable ».
- Éléments de la neuroplasticité : LTP, myélinisation, remapping cortical
- Tout est « dépendant de l'utilisation ».
- Le pouvoir des solutions de contournement neuronales.
- L'importance de la « pratique profonde » (par opposition à la pratique superficielle).
- Le bon côté : on peut apprendre presque tout.
- La face cachée de la neuroplasticité.
- Le syndrome de la grenouille bouillie.
- Une crainte diminuée.
- Comportement automatique et somnambulisme neuroplastique.
- Des solutions et des leçons de vie :
 - Interrompre la réaction automatique.
 - Bonnes séries et répétitions.
 - Sortez de l'eau chaude !
 - Rendre l'organisme confus.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

- Histoire : athlétisme / musculation, Vern Gambetta et Gary Gray.
- Qu'est-ce que le mouvement fonctionnel ?
 - Multi-articulaire, multi-plan.
 - L'accent est mis sur le mouvement et non sur l'apparence.
 - L'accent sur la locomotion.

- L'accent sur le système nerveux.
- L'accent sur les défis du monde réel.
- « Travailler les mouvements, pas les muscles ».
- Adaptations spécifiques aux demandes imposées.
- L'isolation, l'intégration et les chaînes cinétiques.
 - « Entraîner la chaîne ! »
 - « Des ongles de pied aux ongles de main ! ».
 - « Soulevez le poids avec tout votre corps ! »
- Les structures de tenségrité et les roues de vélo.
 - Resserrer ce qui est lâche, allonger ce qui est court.
 - Renforcer ce qui est faible.
- Axe du corps.
 - « Les hanches parlent aux épaules ».
 - Travail en position fonctionnelle (debout).
 - Poids libres.
- Proprioception.
- Zones faibles communes.
- Étirement et échauffement, le pouvoir de la pandiculation.

L'ANIMAL SOCIAL

« On ne peut pas être humain par soi-même. »

- La tribu est un système de survie primaire.
- La situation difficile de Paleo : « l'homme chassé ».
- Notre nature hyper-sociale, exemples de la connexion corps-corps.
- Les origines de l'attachement ; nous sommes nés prématurément.
- L'attention, c'est la nourriture : « J'ai besoin de me sentir bien ».
- Neurones miroirs.
- Circuit de résonance.
- « Le cerveau est un organe social » (« Il n'existe pas de cerveau humain unique »).
- La tribu est un organe sensoriel.
- Ubuntu et l'identité sociale : « Je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes ».
- Le durcissement du moi dans la culture moderne.
- Le pouvoir des amis de nos amis des amis de nos amis.
- Le circuit de résonance et la ligne latérale.
- La situation étrange du nourrisson.
- Les ennemis du lien (les réseaux ne sont pas des tribus).
- Notre côté obscur : l'obéissance, le conformisme et la pensée de groupe.
- L'établissement de liens :
 - Jeux et expériences physiques, magnétisme animal.
 - Une communication riche.

STRESS

Méfiez-vous des faux tigres !

- Contexte : l'inadéquation comme facteur de stress majeur, la crosse de hockey et le choc futur.
- Fondamentaux de l'autonomie : le pouvoir du SNA.
- Un système binaire, « soit-ou » (un basculeur).
- Le stress comme frénésie.
- Paleo et stress moderne : aigu et chronique.
- Confusion autonome.
- Le biais de négativité.
- Les effets cognitifs.
- Courbe en U inversé, reconnaître le point de basculement.
- La contagion et la société.
- « L'univers est-il convivial ? »
- « Défi » contre « menace ».
- Sapolsky en résumé :
 - Le contrôle perçu.
 - Information prédictive.
 - Exutoires
 - Des circonstances aggravantes.
 - Le soutien social.
- La santé autonome : appropriée et réactive.
- La réponse adaptative au stress : plus le défi est grand, plus on se concentre.
- Le stress révèle le caractère : Robert McKee et "Story".

MÉDITATION

- Histoire.
- Pas seulement en Orient.
- Viktor Frankl : L'homme en quête de sens.
 - « Entre la stimulation et la réponse, il y a un espace... »
- Les recherches de Richard Davidson à partir des années 1980.
- Bénéfices reconnus de la méditation/pleine conscience.
 - Comme médecine...
 - Changements épigénétiques.
- Erreurs d'attention : le modèle de l'aviation.
 - Fixation/omission.
 - Attachement/aversion.
 - Hypermobilité/hypomobilité.

- Attention athlétique : stable/flexible.
- « S'asseoir, se taire, être attentif ».
- Faites confiance à votre corps, acceptez l'expérience.
- «Centrer et maintenir », « adoucir et rester ».
- « Laissez-vous aller ».
- « N'essayez pas de changer quoi que ce soit ».
- « Sentez ce que vous ressentez ».
- La « maison d'hôtes » de Rumi.
 - « Accueillez et divertissez-les tous ! »

MÉDECINE

- Qu'est-ce que l'holistique ?
- Intégrer la bidouille.
- Médicalisation :
 - Ivan Illich.
 - « Iatrogenèse » (dommages causés par la pratique médicale).
 - Le sur-test et le sur-traitement.
 - « Mon but est de me débarrasser de mes clients. »
- La médecine profonde : le pouvoir de la vie elle-même.
- Rachel Carson : la biologie comme « force unifiée ».
- Le pouvoir de l'émerveillement :
 - Dilatation temporelle.
 - Inclinaison pro-sociale.
 - Une diminution de l'estime de soi.
 - Réduction de l'inflammation.
- Recherche sur l'émerveillement :
 - <https://www.psychologicalscience.org/observer/all-about-awe>.
- La privation d'émerveillement ;
 - Isolation, vie à l'intérieur, lumière artificielle...
- Livre hébreu des Proverbes...
 - La « *crainte du Seigneur* » mieux comprise comme « l'émerveillement *face à la réalité* ».
- Qu'est-ce que ça ferait ?
- L'émerveillement est médecine ; un monde de merveilles.

LA PUISSANCE DE L'HISTOIRE

- Le big bang de l'histoire : il y a 100 000 ans ?
- L'effet des histoires et le lien entre histoire et corps.
- Les histoires sont des répétitions !
- Les effets placebos sont partout :
 - « Il n'y a pas que la biologie ».
 - « 30 % de la médecine est du show-biz ».
- Des histoires de croissance et de mentalités fixes (Carol Dweck).
- Styles explicatifs : dépressif et optimiste.
- Le défi du biais de confirmation.
- Les récits de santé dominants.
- Un marketing inadéquat.
- Flexibilité narrative.
- Le pouvoir de recadrage.
- Récits de maladie :
 - Refus.
 - Récupération.
 - Chaos.
 - Quête.

LE TRIANGLE DRAMATIQUE

- Stephen Karpman 1968.
- Rôles principaux : victime, persécuteur, sauveteur.
- La victime blâme son persécuteur, demande à être soulagée par le sauveteur.
- Trump en tant que victime.
- Provoque le chaos et accroît la souffrance.
- Le chemin pour sortir du triangle dramatique.
 - Cesser de blâmer.
 - Cesser de chercher à sauver.
 - Commencer à créer un avenir, faire quelque chose.
- Les professions de santé et d'assistance.
- Soutien contre sauvetage.
- Attention à ne pas tomber dans le piège du sauvetage !

ACTIVISME ET LEADERSHIP

Mettez votre corps là où se trouve votre bouche !

- Le 11^e commandement : « Tu ne seras pas indifférent ».
- « La politique ne vous intéresse peut-être pas... »
- L'art martial et les arguments en faveur du combat : si, qui, quoi, comment, quand.
- Le lien entre santé et militantisme : le sens est le thème commun.
- L'activisme est médecine.
- Fin et moyens : voulez-vous vous sentir bien ou voulez-vous faire le bien ?
- « Non n'est pas suffisant ».
- Messagerie : plus ou moins de feu ?
- Le problème de la panique.
- Culture et activisme.
- Sun Tzu et les forces normales et extraordinaires.
- Façonner le récit.
- Leadership au service des enfants : se mettre derrière les enfants.
- Points de basculement et changements de paradigmes.
 - Thomas Kuhn : « La structure des révolutions scientifiques ».
 - Erica Chenoweth : la règle des 3,5 % de changement social.
- « ...c'est la bonne chose à faire. »

PARLER ET PRÉSENTER

- Deux types de présentateurs
- Comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous savez ?
- Présence dans un cercle
- Mener avec un paradoxe, un problème...
- Quelle est votre grande idée ?
- Structure, puis improvisation. Classique, puis romantique.
 - « L'éloquence, c'est la logique en feu. »
- Ralentissez, parlez avec autorité, faites-en une affaire personnelle.
- Travailler en haut et en bas de l'échelle de l'abstraction.
- Une diapositive par minute.
- Ne lisez pas vos diapositives à voix haute ! (quelques exceptions...)
- Plus la mèche est longue, plus la détonation doit être forte.
- Attention à la malédiction de la connaissance.
- PRATIQUE !
- Se préparer à d'inévitables surprises.
- Ajustez vos attentes.

L'ENSEIGNEMENT ET L'ÉDUCATION

- Revoir le programme sur le chaos (programme sur la sagesse) :
 - Histoire.
 - Corporalité.
 - Connaissances pratiques.
 - *Ubuntu* et le rapport social.
 - Habitat et biorégionalisme.
 - La créativité culturelle (sciences humaines) et l'activisme.
 - Sagesse.
- Modèles éducatifs additifs et soustractifs.
- Indigènes contre éducation cartésienne.
- Whitehead : « Les revendications rythmiques de liberté et de discipline ».
 - Romance, précision, romance, précision...
- Alfie Kohn : « Puni par des récompenses ».
 - Le modèle « fais ceci et tu auras cela ».
 - Motivation intrinsèque contre extrinsèque.

SAPIENCE

« *Vivre peu et prospérer* ».

- La philosophie est littéralement, « l'amour de la sagesse ».
- *Homo sapiens* : « l'animal sage » de Carl Linneaus 1758.
- Google Ngram : déclin de l'utilisation des mots « *sagesse* », « *patience* », « *humilité* ».
- Les différences culturelles.
- Définition consensuelle...
 - La pensée systémique.
 - Des vues d'ensemble, holistiques.
 - Inter-connectivité.
 - L'appréciation des limites et du rythme.
 - Patience.
 - Humilité.
- Connaissance contre sagesse.
 - « La sagesse est la façon dont la connaissance est détenue ».
- La formule de la folie.
- Le U inversé.
- L'unité de l'expérience : règles d'or.
- Le pouvoir de l'ignorance, de la faillibilité et de la mortalité.
- Le leadership par la prise de parole en public.
- La sagesse de l'insécurité.
- Les anciens des tribus.