

Actes du 16^e colloque de l'AQPC



MOI, J'ENSEIGNE AU COLLÉGIAL...
LE CONTEXTE ACTUEL ET SES EXIGENCES

6A26

Le bonheur dans l'enseignement existe-t-il ?

Édith Simard
Professeure
Commission scolaire Jérôme-Le Royer



Association québécoise
de pédagogie collégiale

LE BONHEUR DANS L'ENSEIGNEMENT EXISTE-T-IL?

Édith Simard, professeure
Commission scolaire Jérôme-Le Royer

Parce que Lucien Auger, psychologue et écrivain québécois de renommée internationale, responsable de ma formation à l'Émotivo-rationnelle a déjà affirmé dans ses cours «qu'il ne s'agissait pas de réinventer ou de créer pour obtenir un résultat efficace», j'ai utilisé son volume «Comment aider mon enfant à ne pas décrocher¹» pour produire ce texte. Écrit à l'intention des parents, j'ai transformé ses exemples afin de les adapter aux enseignants pour leur permettre de trouver le bonheur tout en travaillant dans une profession reconnue comme difficile, exigeante et qui paraît parfois impossible à certains d'entre nous.

Voici une situation souvent vécue, où je tenterai de vous expliquer comment les gens se trompent sur la cause de leurs émotions diverses, agréables et désagréables. Vous annoncez à vos élèves un long travail à remettre pour le prochain cours. Patrice est en beau fusil, il entre dans une colère noire (Hostilité). Caroline se sent coupable avant même de voir de quel genre de travail il s'agit (Culpabilité). Nathalie voit un danger d'échouer ce travail qui l'attend (Anxiété). Ian est en détresse (Désespoir). Nora se sent abattue (Dépression). Benoît est complètement réfractaire à cette idée (Révolte). Joël est bien content (Joie).

Pourquoi pensez-vous que ces élèves vivent des émotions différentes? Qu'arrive-t-il entre la situation et l'émotion pour être si différente d'une personne à l'autre, d'une seconde à l'autre, chez la même personne. Patrice est en beau fusil, il entre dans une colère noire, parce qu'il se dit: «Il aurait dû nous consulter avant.» Caroline se sent coupable avant même de voir de quel genre de travail il s'agit, elle se dit: «J'aurais bien dû faire mes autres devoirs, je ne serais pas si surchargée». Nathalie voit un danger dans le travail qui l'attend. Elle se dit: «J'ai peur de rater ce travail encore une fois!» Ian est en détresse, il se dit: «Encore un travail de plus, je n'y arriverai jamais, avec tout ce que je dois faire!» Nora se sent abattue, elle se dit: «Une autre qui va se rendre compte que je ne suis qu'une moins que rien. Je ne suis jamais capable de rien!» Benoît est complètement réfractaire à cette idée, il se dit: «Les devoirs ne devraient même pas exister». Joël est bien content, il se dit: «Moi j'aime bien le genre de travail qu'il demande habituellement. Quelle belle affaire pour moi!»

Il est donc impossible que le devoir à remettre soit la cause des émotions des élèves de la classe. L'émotion serait la même pour tous, unique et présente sans modification,

tant que le travail ne serait pas aboli. Où se trouve donc cette cause, selon vous? Elle est directement dictée par «la façon dont ces diverses personnes interprètent l'événement, leurs pensées et croyances à propos de ce travail». En d'autres mots, ce qu'elles se disent au sujet du travail à exécuter. Le principe suivant revient à celui déjà formulé par le philosophe antique Épictète: «Les émotions des humains ne sont pas causées par les événements de leur vie, mais par les idées qu'ils s'en font²».

Parce que les idées changent rapidement, les émotions suivent: Patrice se dit: «J'ai peur de ne pas avoir le temps de le faire, ce maudit travail!» Patrice, de furieux qu'il était, devient très anxieux. Caroline s'affirme: «Après tout, je réussis mes travaux pourquoi m'en ferais-je avec celui-là!» D'abord anxieuse, elle devient motivée d'avoir un devoir. Nathalie pense en ce moment: «Je ne serai jamais capable de l'exécuter, ma note va encore baisser, comme mon estime de moi, d'ailleurs. Je ne suis qu'une nulle!» La peur de Nathalie grandit pour faire place au découragement, voire à la détresse. Ian ajoute: «Quel salaud, un soir d'éliminatoires de baseball!» Ian joint à son désespoir, du mépris. Nora se dit: «Je n'aurais pas dû perdre tout ce temps! J'aurais dû consacrer plus d'efforts». Nora se sent maintenant coupable en plus d'être abattue. Benoît déclare maintenant: «J'ai bien peur de manquer de temps et de ne pouvoir le remettre, j'ai une compétition de badminton». Benoît, de réfractaire, devient anxieux. Joël ne se dit rien de plus. Il est indifférent.

En fait, une même personne, face à un même événement, peut ressentir plusieurs émotions dans un très court laps de temps, selon les pensées diverses qu'elle entretient! Les émotions disparaissent en cessant de penser à cet événement! En travaillant à cultiver des idées plus réalistes, on modifie ainsi ses émotions, afin d'éliminer du stress, des désagréments et connaître plus de calme et de sérénité. Il y a des idées «froides» qui décrivent des faits et ne causent pas d'émotion: «Les élèves sont dans la classe!» et des idées «chaudes» car, les opinions qu'elles expriment, créent directement des émotions: «Comme ces élèves sont fatigués, ils devraient cesser ce vacarme!». C'est donc l'évaluation d'une situation qui cause une émotion et non pas sa seule description. Qu'elle soit vraie, fautive ou douteuse, positive ou négative, la pensée «chaude» crée une émotion, peu importe son degré de réalisme. Il est dommage de se causer des émotions puissamment désagréables et nuisibles à partir d'idées fausses, voire positives.

¹ Lucien AUGER, *Comment aider mon enfant à ne pas décrocher*, Montréal, Les Éditions de l'HOMME, (CIM), 1992.

² ÉPICTÈTE, *Manuel*. Paris, Garnier-Flammarion, 1964.

Voici une courte analyse des idées et croyances qui causent des émotions désagréables et nuisent à nos intérêts et aux personnes qui nous entourent.

Quand il faut absolument quelque chose... Que ce serait terrible si... Qu'il faut absolument que ce soit réussi parfaitement, sinon vous seriez un piètre professeur... Qu'il faut absolument plaire, que tous réussissent, sinon se serait terrible, affreux, voire horrible. Toutes ces idées génèrent des émotions d'ANXIÉTÉ, de TENSION en d'autres mots de PEUR de ce qu'il peut arriver et rend impossible l'éventualité de S'EN SORTIR!

Il est préférable de REMPLACER CES MOTS PAR : «J'AIMERAIS, JE PRÉFÉRERAIS, IL SERAIT SOUHAITABLE QUE»... On change alors une idée d'EXIGENCE et de BESOIN EXAGÉRÉ en PRÉFÉRENCE et par le fait même, les attentes-frustrations sont diminuées. On se sent moins d'OBLIGATION, de DEVOIR, de «MUST» de RÉUSSIR. Mais parce qu'il est question de PRÉFÉRENCE, SOUHAIT, on n'est MOINS EXIGENT, donc ON EST moins STRESSÉ. Alors, au lieu des IL FAUT, absolument être à temps et que tout retard serait terrible? On se dit: «J'aimerais mieux arriver à l'heure, mais si j'ai du retard, ce ne sera pas la fin du monde.» Au lieu des : «IL FAUT QUE JE RÉUSSISSE PARFAITEMENT... On se dit: «J'AIMERAIS BIEN RÉUSSIR LE TRAVAIL. J'AIMERAIS MIEUX QU'IL N'Y AIT PAS D'ERREUR mais les TRAVAUX parfaits n'existant pas et les piètres professeurs non plus, il m'est toutefois possible de remettre ce texte «même» imparfait!» Changer ses «IL FAUT, absolument plaire» en «il est impossible de plaire à tout le monde, ni tout le temps». Remplacer l'idée de «il faut absolument que tous réussissent, sinon se serait terrible, affreux, voire horrible en «j'aimerais mieux qu'il n'y ait pas trop d'élèves qui échouent, mais si c'était le cas, je peux très bien le supporter».

La première manière de penser (l'exigence), nous plonge dans l'anxiété, alors que la deuxième (la préférence) nous laisse plus calme, plus serein, moins agité. Il en est ainsi pour toutes les formes d'exigences et de besoins : elles provoquent toujours l'anxiété et le trouble chez celui qui les nourrit dans son esprit. On n'éprouve jamais de plaisir à se sentir anxieux. L'idée des «il faut», amène la notion de «besoins». Il existe des besoins remplaçables et irremplaçables. À tous les IL FAUT du quotidien, en ajoutant... POUR ÊTRE HEUREUX, alors tout bonheur devient impossible. Si je peux réussir à me rendre plus malheureuse, je peux également réussir à me rendre moins malheureuse. Il est périlleux de transformer mentalement un besoin remplaçable en besoin irremplaçable, particulièrement dans le cas du besoin d'être aimé par une personne spécifique, entre autre.

Une autre notion qui nuit directement au bonheur, quand elle est mal interprétée, est celle de LA VALEUR EXTRINSÈQUE ET LA VALEUR INTRINSÈQUE de l'être humain. La valeur EXTRINSÈQUE, extérieure, d'un

être humain est la valeur que les autres personnes nous attribuent et que nous-mêmes attribuons aux autres, en fonction des traits et des caractéristiques de ces personnes d'une part, et de nos goûts, désirs, préférences ou même besoins, d'autre part. Pour vous aider à comprendre je vais vous parler d'Albert et de Bernard, tiré du volume de M. Lucien Auger, «Prendre soin de soi³ ». «Albert, 79 ans, vieillard fragile, biologiste célèbre, a obtenu trois fois le prix Nobel, a découvert la cure du cancer etc. Bernard, lui pour sa part, a 26 ans, possède une force herculéenne. Au cours de sa carrière, nettement plus courte que celle d'Albert, a commis, à diverses reprises, des actes immoraux, attaqué des fillettes innocentes, exploité et battu à mort de vieilles dames etc. Qui vaut mieux selon vous? Qui est le meilleur? Qui aura la médaille de «Bon être humain»? Tout le monde vote pour Albert et relègue Bernard à l'enfer de la non-valeur.

Et pourtant... Vous voilà en croisière au large du triangle des Bermudes. Tempête, naufrage, trois survivants : vous, Albert et Bernard. Vous êtes dans la seule chaloupe qui puisse flotter, vous découvrant bras et jambes cassées. Il n'y a qu'une autre place dans l'embarcation et une seule paire de rames. La côte la plus rapprochée est à 10 kilomètres, le vent souffle contre vous et vous voulez survivre. Albert et Bernard nagent autour de la chaloupe. Qui faites-vous monter? Tout le monde vote pour Bernard, alors qu'Albert est laissé pour compte.

Voilà le jeu de la valeur EXTRINSÈQUE. Bernard est meilleur à la rame. Albert est meilleur au labo. Mais il vaudrait mieux dire : «Bernard rame mieux qu'Albert alors qu'Albert se comporte plus habilement au labo. On évitera ainsi de confondre la personne avec ses actes, une confusion qui entraîne de nombreux inconvénients. Nul n'est ce qu'il fait.

Cette valeur EXTRINSÈQUE, attribuée par les autres selon les circonstances, varie sans arrêt : les uns vous choisissent, les autres vous rejettent, tout comme vous le faites vous-même avec votre entourage. Cela dépend toujours de vous et d'eux, comme quand vous choisissez une pomme plutôt qu'une orange, parce que la saveur vous plaît plus à vous à ce moment-là, alors que la saveur plaira plus à ceux qui choisiront l'orange. Cela n'enlève absolument rien à la valeur de la pomme ou de l'orange même si l'une est préférée par plus de personnes que l'autre. On n'arrivera jamais à démontrer qu'un être humain vaut quelque chose en lui-même. «Un être humain vaut ce que vaut un être humain si les humains valent en eux-mêmes quelque chose». Idée plus ou moins enlevante, mais tout de même rassurante. Ma valeur personnelle ne peut augmenter ou diminuer et celle des autres non plus. Comment donc peut-on perdre une valeur qu'on n'a peut-être pas? Rien ne peut faire varier la valeur d'une personne puisque rien ne peut faire varier la condition d'être humain. Par le fait même, on ne peut qualifier un élève d'idiot sans faire

³ Idem. *Prendre soin de soi*, Montréal, CIM, 1992, p. 66.

une erreur, car lui aussi n'est pas ce qu'il fait, donc il n'est pas un idiot parce qu'il commet des idioties! Donc, on peut s'arrêter de s'en faire lorsque quelqu'un nous traite d'imbécile, de lâche, de piètre professeur, car on est et reste toujours qu'un être humain faillible et imparfait!

Ce qui m'amène à vous entretenir des «YVONT» QUE J'ACCOMPAGNE AISÉMENT DES «ÉVA». Ces «YVONT» sont les idées que je me fais lorsque je m'empêche d'agir à cause de la peur (anxiété) que je me crée en pensant à ce que les autres vont dire si je fais ou ne fais pas tel ou tel acte». J'ai donc éliminé ces «YVONT» en pensant aux «ÉVA», qui signifie : «Et va dont te faire foutre, avec les idées que tu n'as peut-être même pas!» J'évite ainsi de me créer à moi-même de l'anxiété inutile qui m'empêcherait d'atteindre l'objectif visé.

On ne peut parler de besoin, sans mentionner la notion d'amour! L'amour est une émotion qui apparaît quand une personne éprouve de la joie et du plaisir au contact de quelque élément de la réalité. En général on éprouve de l'amour et de l'affection envers les personnes et les choses qui nous plaisent. C'est-à-dire lorsque nous les identifions comme la cause ou l'occasion de notre joie. Les êtres humains sont vivants et animés, complexes et changeants, ils présentent à votre appréciation des facettes sans cesse variées. À leur contact, vous ressentez parfois de la joie et du plaisir, parfois du déplaisir et de la tristesse et parfois rien du tout. Vous les aimez donc parfois, les détestez à d'autres moments et restez indifférent le reste du temps. On ne peut ni aimer ni être aimé en totalité, tout le temps. Exiger l'amour d'une autre personne tout le temps, c'est d'exiger de soi-même d'être toujours agréable et gratifiant pour cette autre personne, puisque les gens nous aiment lorsque nous faisons ce qui leur plaît ou lorsque nous répondons à leurs goûts du moment. Imaginez le travail pour être aimé par tous ses élèves! Pourquoi s'y acharner? On peut affirmer que les élèves ne peuvent nous aimer tout le temps ni nous détester tout le temps. Il n'y a que des éléments en nous qui leur plaisent ou leur déplaisent à certains moments seulement. On parle alors d'acceptation (mot qui semble plus élégant qu'endurer, subir ou tolérer mais qui en est l'équivalent), ou de rejet, ceci est certainement moins romantique, mais beaucoup plus réaliste.

Quand on n'a besoin de façon irremplaçable de l'amour de quelqu'un bien qu'on le préférerait on élimine une bonne dose d'anxiété et d'obligance à se plier à leurs désirs ou à leurs caprices, à tout faire pour leur plaire afin qu'ils ne cessent de nous aimer. Ne pas être nécessaire, ne rend pas la chose ou la personne inutile ou superflue! Une chose agréable, n'est pas nécessairement indispensable. Aucun amour n'est gratuit. On paie toujours le prix de la valeur qu'on met à notre besoin d'amour. Derrière les professeurs décrocheurs (découragés, essoufflés), se retrouvent souvent les «poires d'amour».

Quand vous pensez que les élèves DEVRAIENT s'appliquer, étudier, réussir à l'école, qu'ils ne DEVRAIENT PAS

PERDRE LEUR TEMPS, S'AMUSER ET GASPILLER LEUR JEUNESSE ainsi, vous devenez furieux, en colère, irrité, vous vous dites des idées qui causent la colère. On évite la colère en déplorant la situation sans prétendre qu'elle devrait changer ou être autrement. Par la préférence, plutôt que l'exigence, on se sent triste ou déçu, mais non en colère. On peut donc corriger les travaux le dimanche après-midi sans être en colère!

On a le droit de proclamer toutes les lois qu'on veut, mais sont-elles conformes à la réalité? Les lois du réel sont impersonnelles et universelles, s'appliquent à tous et demeurent inviolables en tout temps. Il s'agit des lois de la nature, celles qui découlent de la structure de l'univers. Elles sont découvertes par les humains mais ceux-ci ne peuvent les proclamer car elles existent sans référence à leurs opinions, à leurs préférences ou à leurs désirs. Ex.: la pierre qui tombe. La pierre doit retomber, les humains ne doivent pas voler comme les oiseaux. La nature permet des phénomènes naturels, en interdit d'autres. Les lois de la nature sont les seules qui existent objectivement, sans égard aux circonstances, aux opinions. Personne n'est un Dieu auquel tous doivent se soumettre! Il est également bon de se rappeler, comme tous les humains, les élèves agissent toujours selon leur avantage du moment. Ils peuvent tout faire, sauf les choses interdites par la nature qu'il est impossible aux êtres humains d'accomplir. Toutefois, ils paient parfois pour les conséquences de leurs actes, comme rater une session parce qu'ils n'ont pas assez travaillé!

Vos élèves ne peuvent pas faire autrement parce qu'ils en ont le désir, ils préfèrent agir ainsi plutôt que d'une autre façon. Ils se disent à ce moment-là: Cette chose est bonne, avantageuse, profitable pour moi. Cette idée crée chez eux le désir automatiquement. Les pensées passent par l'esprit sans être provoquées. Nous ne nous faisons pas penser et personne ne peut faire penser un autre être humain à moins que ce dernier ait un désir sincère de le faire.

«Les idées mènent le monde», dit-on, et rarement un dicton a-t-il été plus exact. L'idée cause l'émotion, l'émotion cause l'action, en une chaîne infrangible et fatale. C'est ce qui m'amène à parler de la liberté d'action. L'action est toujours déterminée par l'idée de l'avantage du moment de faire cet acte ou non. Bon pour moi, je le fais! La liberté de décision ou le libre arbitre sont des termes qui désignent une fiction issue d'une mauvaise compréhension des mécanismes qui régissent les humains. Cette fiction imagine que les humains sont dotés d'une volonté libre. Qu'ils peuvent choisir entre diverses actions et déterminer eux-mêmes le cours de leurs actes. Il en est clairement rien: les humains ne se déterminent pas eux-mêmes. Leurs émotions et les actes qui en découlent sont directement déterminés par les idées qui leur passent par la tête. Voilà qui permet de ne ressentir aucune colère devant le comportement d'autrui y compris soi-même. Une personne ne peut pas agir autrement qu'elle le fait au moment où elle le fait. Cette idée, je ne peux pas vous la mettre dans la tête,

pas plus que vous ne le pouvez. Elle viendra si elle vient et, si elle vient, vous ne pourrez pas vous empêcher de travailler à la changer si vous trouvez avantageux de le faire, et ce, d'une manière adroite et constante.

Tout ce qu'on peut faire, c'est de se fournir des occasions plus susceptibles d'avoir cette idée: «BON POUR MOI». Tout le monde se trompe en pensant que ce sont les situations qui nous créent des émotions désagréables, et ce ne serait pas la première fois QUE TOUT LE MONDE SE TROMPE! On n'a qu'à songer à tous ces millions de personnes qui, pendant des siècles ont pensé que la terre était plate, alors qu'elle était ronde pendant tout ce temps. Ils se trompaient tous. Et ce n'était pas la seule fois où tout le monde se trompait! Cependant, l'idée que les humains sont libres et se déterminent eux-mêmes à la vie dure. C'est que sa négation amène des conséquences multiples. Les «saintes colères», les nobles indignations, deviennent tout simplement ridicules et même le mérite, traditionnellement attaché aux actes libres, disparaît en même temps qu'eux. C'est bien triste pour les personnes qui se glorifient de la vigueur de leur volonté et de leur prouesse dues à la force de leur caractère. Ex.: sauveteurs, nobles mères versus infâmes violeurs! Leur valeur personnelle en prend un sacré coup! Erreur, l'être humain n'est que ce qu'il est, un être humain faillible et imparfait, et non pas ce qu'il fait.

Vous avez donc encore le droit de penser que vos élèves ne devraient pas agir ainsi, mais cela ne servirait qu'à vous causer des émotions désagréables de colère, d'hostilité à leur égard, alors qu'eux ne ressentiraient absolument rien de ce que vous voudriez leur faire ressentir, sauf s'il jugeait que l'idée de votre colère est justifiée et qu'ils auraient avantage à changer leur comportement. Mais, vous seriez loin de ressentir de la joie et de la sérénité, car ces émotions sont à l'exacte extrémité de la colère et de l'hostilité. Pour ce faire, il s'agirait qu'il vous vienne à l'esprit «Qu'il serait avantageux pour MOI de changer MES idées d'exigence en préférence et d'injustice en réalité». Donc des idées qu'il serait avantageux pour un dieu-professeur de cultiver dans sa tête seraient: «Mes élèves ont le droit de se comporter comme ils le désirent; ils sont nullement obligés d'agir comme je le préférerais, même si leur manière d'agir est stupide et inefficace. Il en est de même pour moi!» «Mes élèves agissent selon les idées qu'ils ont en tête, ils ne peuvent donc pas agir autrement. Et moi non plus. Quand je m'irrite et me fâche à propos de leurs comportements, c'est que je suis moi-même habité par une idée fausse et absurde. Il m'est possible de travailler cette idée. Mes colères ne font que me fatiguer et m'amener à agir d'une manière contraire à mes véritables intérêts. J'arrive ainsi peut-être à obtenir ce que je désire de mes élèves, MAIS, je pourrais le demander avec calme, fermeté et persistance ou attirer leur attention sur les inconvénients possibles de leur manière de se comporter et les avantages qu'ils pourraient trouver à la modifier. Si je n'y parviens pas, je m'aurai au moins épargné des émotions de colère et éviter la haine et l'hostilité de leur part, car le

frustré (l'élève) n'aime jamais le frustrant (le professeur). Je ne suis pas le dieu de l'univers et nul n'est contraint de se conformer à mes exigences. Les gens ne me doivent rien, mes élèves non plus, et il n'y a pas d'injustice là-dedans».

Ce qui m'amène à parler du sentiment que j'ai considéré personnellement le plus facile à éliminer en me disant tout simplement : «Ce qui est fait est fait et je ne peux plus rien y faire. Il ne me sert donc à rien de m'en vouloir de l'avoir fait», soit le sentiment de culpabilité. Contrairement à la colère, la culpabilité arrive souvent après coup. La situation passée, on n'est plus dans le coup, alors, selon moi, on est plus apte à penser calmement, à réussir à se changer les idées.

Ce sont exactement les mêmes idées que lorsque vous vous mettez en colère, sauf que ces idées sont tournées contre vous, au lieu de se tourner contre les autres. Vous vous dites à ce moment-là, «Je n'aurais pas dû, je ne devrais pas». Vous changez le «ils» pour le «je». S'il est absurde de prétendre que les autres ne devraient pas faire ce qu'ils font, ce l'est tout autant de croire que vous n'auriez pas dû vous comporter comme vous l'avez fait. Même si votre conduite est stupide, irréaliste, voire interdite, la nature n'interdit pas la sottise des autres, elle n'interdit pas la vôtre non plus. Il est peut-être dommage d'avoir omis de poser des gestes qui auraient pu être utiles et profitables, mais rien dit, dans la réalité des choses, qu'une chose doit être faite plutôt qu'une autre. En pensant ainsi, en préférence plutôt qu'en exigence, il n'y a que tristesse et déception plutôt que culpabilité et dépression.

La dépression est amenée par l'idée qu'on est une piètre personne, un mauvais professeur sans valeur. Ces idées ont dû venir quand vous vous sentiez coupable. «Je n'aurais pas dû agir de cette façon», «j'aurais dû me comporter autrement, quel sot je suis!» Et voilà la déprime qui s'ajoute à la culpabilité.

Toutes ces idées sont fausses, absurdes et irréalistes. Vous pouvez vous dire à propos de vos comportements déficients, la même chose que vous vous disiez à propos des actions des autres : «J'ai agi ainsi et je ne pouvais pas agir autrement avec l'idée que j'avais en tête que cette action était avantageuse pour moi. Je ne suis ni imbécile, ni sot, ni indigne, je ne suis qu'un être humain faillible et imparfait, posant des actes ou omettant d'agir en fonction de l'idée du moment: BON POUR MOI, DONC J'AGIS! Toutefois, même en expulsant les idées de culpabilité il est logique et approprié de ressentir du regret à propos de certaines actions ou omissions. Le regret est une sorte de tristesse causée par l'idée : «J'aurais sans doute mieux fait de m'y prendre autrement, d'omettre tel acte ou de poser tel autre». La pensée reste douteuse puisqu'il est impossible de démontrer son réalisme ou son irréalisme, mais n'amène pas, toutefois, le caractère mordant de la culpabilité et ne mène nullement à la dépression. En regrettant, on peut être

porté à tenter de réparer ou corriger ces erreurs dans le futur, ce qui peut être constructif et utile.

Les idées que «les élèves n'arriveront JAMAIS à TOUS réussir», ou encore que «JE NE POURRAI JAMAIS PRÉVENIR TOUS CES DÉCROCHAGES» peuvent causer la charmante émotion qu'est le désespoir. Moins désagréable en elle-même que l'anxiété, puisqu'on peut être tranquillement désespéré, si toutefois on ne considère pas comme le fait de ne pas obtenir tout ce qu'on désire soit une catastrophe, cependant, le désespoir coupe les ailes à celui qui l'éprouve pour entreprendre une action. Donc une idée qu'un professeur désespéré peut se dire pour éviter de décrocher est: «Je ne sais pas encore si mes élèves vont réussir ou décrocher. La chose est possible, mais elle n'est pas fatale. Comme ce décrochage me déplairait, voyons comment je peux faire pour le rendre moins probable. La présence de cette idée vous rendra triste et inquiet, ce qui est certainement moins désagréable et paralysant qu'anxieux et déprimé, mais constitue tout de même une diminution de votre plaisir de vivre.

L'idée qu'une chose serait bonne et profitable alors que son contraire serait désavantageux et nuisible demeure éternellement douteuse. Un être humain n'arrive jamais à démontrer qu'elle est vraie ni qu'elle est fausse. Qui peut prouver qu'il est si mauvais pour un élève de décrocher? Donc, une idée qu'un professeur au prise avec un désespoir peut se dire est «qui sait si ce n'est pas pour le mieux? Personne ne le sait! Personne ne peut prévoir l'avenir! Nul n'est un Dieu». Pour motiver un élève à rester à l'école plutôt qu'à décrocher, il s'agit de développer des moyens qui susciteront en lui l'idée du désir-motivation qui porte une personne à agir mais qui ne peut être créé par une idée ou une croyance présente seulement dans l'esprit de celui qui l'éprouve. Cette idée, toujours la même, est la suivante : «Ceci est bon, avantageux, profitable POUR MOI.» Quand cette idée apparaît dans l'esprit, elle déclenche automatiquement le désir et, si rien d'extérieur ne vient bloquer ou dévier la personne, celle-ci va passer inmanquablement aux actes qui lui semblent susceptibles de la mener à l'obtention de l'objet de son désir. On ne peut pas faire penser une autre personne, on peut favoriser, offrir l'occasion, rendre plus probable mais toutes les actions sont déterminées par la pensée de la personne elle-même. Il en est de l'école comme de l'emploi. Certains travailleurs aiment ce qu'ils font directement, d'autres se rendent au boulot pour les contacts sociaux, sentiment d'utilité et de pouvoir ou tout simplement pour le salaire! On ne peut «sauver» tous nos élèves!

Il n'y a pas de remède magique applicable à tous les élèves en même temps, avec des résultats garantis. Certaines démarches sont sans doute plus efficaces que d'autres en général et il vaut probablement mieux en éviter certaines presque toujours, comme vous le savez. Mais, tout cela est bien variable et il ne faudra pas s'étonner si une méthode qui, en principe est censée donner de bons résultats, n'en donne pas toujours dans les faits. Aucune

technique ne possède une efficacité certaine, que ce soit dans le domaine de l'édification d'une maison, dans celui de la conduite d'une voiture ou dans celui de l'éducation des enfants.

Mais, une chose est certaine, c'est que pour son bien-être personnel, il est donc avantageux de vivre en regard de ses émotions personnelles. Il est possible de modifier sa perception des événements, de travailler ses idées, afin d'arriver à s'en faire moins souvent. Grâce aux idées qu'on cultive, ces émotions peuvent être agréables plus souvent et rendre, sa vie personnelle et celle des gens autour de soi, par le fait même, un peu plus agréable. Le bonheur parfait n'existe pas, mais le bonheur existe, il est en soi, selon les idées qu'on se procure.