

*Que
sais-je?*

LA
SUGGESTOPÉDIE

JEAN LERÈDE



PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE

B7

24-30

QUE SAIS-JE ?

La suggestopédie

JEAN LERÈDE

Docteur d'Etat ès Lettres et Sciences Humaines

Psychothérapeute

Chargé de cours à l'Université de Montréal

et à l'Université de Sherbrooke

133



Z
8960
(2072)

DL-15-04-1983-10030

DU MÊME AUTEUR

Qu'est-ce que la suggestologie?, Toulouse, Privat, 1980 (traduit en portugais).

Suggérer pour apprendre, Québec, Les Presses de l'Université du Québec, 1980, Lausanne, Delachaux & Niestlé, 2^e éd. mise à jour, 1983 (traduit en portugais).

Les troupeaux de l'Aurore (Mythes, suggestion créatrice et éveil surconscient), Boucherville (Québec), Les Éditions de Mortagne, 1980; 2^e éd. revue et augmentée, 1983.

Diffusion en France : Delachaux & Niestlé, 32, rue de Grenelle, 75007 Paris.

A PARAÎTRE PROCHAINEMENT

Le monde communiste découvre l'inconscient.

EN PRÉPARATION

Initiation à la compréhension des mythes et des rêves.

Psychanalyse et suggestion.

La suggestion dans l'art.

Jeûne, sexualité et éveil surconscient.

Créativité et suggestologie.

La vie surconsciente.



ISBN 2 13 037746 7

Dépôt légal — 1^{re} édition : 1983, mars

© Presses Universitaires de France, 1983
108, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris

INTRODUCTION

Sommes-nous à la veille d'une révolution majeure dans l'enseignement ? Une révolution qui mobiliserait au service de la pédagogie une partie des ressources encore inexploitées de notre inconscient ?

C'est ce qu'affirme avec conviction le D^r Georgi Lozanov, médecin psychothérapeute bulgare, fondateur en 1966 de l'Institut de Suggestologie de Sofia, le premier du genre dans le monde.

A la *suggestologie* qui se propose l'étude des phénomènes suggestifs en général, Lozanov a adjoint un second vocable également forgé par lui et qui étonnera sans doute encore le grand public en Occident : la *suggestopédie* ou science de la suggestion appliquée au domaine de l'enseignement.

La suggestopédie, bien qu'elle en soit toujours au stade de l'expérimentation, préside actuellement aux études de plusieurs milliers d'écoliers, d'étudiants et d'adultes en Bulgarie et dans les autres pays communistes. Elle a fait, depuis quelque dix ans déjà, l'objet d'un certain nombre d'expériences au Canada, aux États-Unis et plus récemment en Europe occidentale et en particulier en France.

Les résultats dont fait état l'Institut sofiote du D^r Lozanov sont impressionnants. La suggestopédie se targue de réussites spectaculaires dans le domaine

de l'enseignement des langues vivantes aux adultes : sans efforts ni fatigue, elle permettrait d'apprendre en moyenne de huit à dix fois plus vite qu'avec les méthodes traditionnelles. Dans les écoles primaires et secondaires qui usent de l'approche suggestopédique en Bulgarie, un programme d'enseignement général normalement étudié en dix-huit mois l'est en quatre mois seulement, à raison de vingt heures de classe hebdomadaires au lieu de trente-six, avec des résultats très supérieurs, affirme-t-on, à ceux obtenus par les moyens habituels. La suggestopédie s'applique à l'enseignement de toutes les matières, lecture, écriture, calcul, et aussi mathématiques, physique, biologie, histoire, géographie, littérature, etc. Elle n'exige guère de matériel. Elle conviendrait aussi bien aux sujets brillamment doués qu'aux autres. Peu de différence dans les résultats en dépit des disparités d'aptitude et d'âge. A *tous*, la suggestopédie procurerait en outre détente, bien-être et une amélioration marquée de leur équilibre physiologique, au point de constituer une véritable psychothérapie par le simple exercice de l'enseignement.

Des résultats de cet ordre se situent de toute évidence très au-delà des normes éducatives communément admises. On peut douter de la suggestopédie, on ne peut plus se permettre de l'ignorer.

Se refusant aussi bien au scepticisme souvent malveillant des détracteurs de l'approche suggestopédique qu'à l'adhésion trop vite enthousiaste de certains de ses adeptes, le présent ouvrage se propose de fournir en premier lieu une information aussi complète que le permettent les circonstances actuelles sur un ensemble de faits encore peu connus dans le monde de l'Ouest, tout en s'attachant très particulièrement — ce sera une des caractéristiques de ce petit livre — à mettre en lumière les mécanismes psycholo-

giques sous-jacents à l'approche suggestopédique (1). L'ouvrage examine d'autre part, aussi objectivement qu'il se peut, et en tenant compte des expériences poursuivies à l'Est comme à l'Ouest, si et dans quelle mesure la suggestopédie est ce que certains n'hésitent pas dès à présent à y voir : le début d'une ère nouvelle dans le domaine de la pédagogie. Doit-on vraiment y croire ?

C'est à cette question que s'attache en définitive à répondre ce livre, qui, tout en présentant de façon très positive les recherches et les expériences du D^r Lozanov (2), entend bien rester *finalement* un ouvrage critique, soucieux de préciser les limites de la suggestopédie, d'en relever les insuffisances, au moins actuelles, d'en souligner les dangers possibles et en conclusion d'en évoquer le dépassement dans une perspective plus vaste, celle de l'être humain en devenir.

(1) On trouvera de plus amples détails sur la suggestopédie bulgare, au plan de l'information, dans l'ouvrage intitulé *Suggérer pour apprendre*, par J. LERÈDE, Québec, Les Presses de l'Université du Québec, 1983. Comme ce dernier ouvrage, le présent livre est, largement, le fruit de plusieurs séjours de l'auteur à l'Institut de Suggestologie de Sofia à dater de 1973.

(2) En user autrement serait se condamner à ne rien comprendre à la suggestopédie, la nature même du phénomène suggestif *exigeant* une mise en veilleuse de l'esprit critique, lors de l'exposé. Réserves et critiques éventuelles ne peuvent s'exprimer qu' *après* .

CHAPITRE PREMIER

NAISSANCE DE LA SUGGESTOPÉDIE

I. — Qu'est-ce que la suggestion ?

La suggestion apparaît dès l'abord comme un phénomène ambigu, contradictoire. Dans la conversation courante, « suggérer » à quelqu'un une idée, une décision, un comportement, c'est à première vue ne pas vouloir lui imposer sa propre volonté. C'est le laisser libre d'examiner, de choisir et de décider lui-même. Mais la « suggestion » ne reflète-t-elle pas aussi, dans certaines conditions, une tout autre réalité ? Une volonté de manipuler autrui sans qu'il en soit conscient, pour se rendre maître de son esprit ? La terminologie, en tout cas, n'est pas fixée et les deux sens du mot « suggestion », radicalement opposés, coexistent dans la langue actuelle qui se trouve ainsi traduire de la façon la plus concrète le problème fondamental de la suggestion : assujettissement ou respect de l'autre ? Contrainte ou liberté ? On ne saurait trop souligner au départ l'importance de la question ainsi posée. Nous la retrouverons, comme en filigrane, dans tous les développements qui vont suivre.

Si l'on consulte les dictionnaires, encyclopédies et ouvrages qui traitent de la suggestion et s'attachent à la définir, on constate une absence totale de consensus, si ce n'est sur le point suivant : la suggestion est

un phénomène d'« influence » en dehors de toute raison logique, un phénomène non rationnel qui relève de l'émotion, de l'affectivité, de la sensibilité, de l'imagination. Pour le reste, la confusion est totale. Processus hautement complexe, la suggestion nous apparaît comme *impossible à définir* dans son essence même. On peut seulement *l'évoquer*, et presque exclusivement dans ses effets. Il en est ainsi parce que le terme même de « suggestion » n'est pas — c'est là une opinion personnelle — un concept de nature intellectuelle, mais bel et bien un « symbole », dont le propre est de ne pouvoir être défini parce qu'il se réfère à un ordre de réalité qui relève essentiellement de *l'inconscient*. La suggestion est un iceberg dont seule émerge la partie consciente, la moins importante. La partie la plus importante échappe à l'observation directe. C'est la partie immergée de l'iceberg. Elle plonge dans les profondeurs inconscientes de la personnalité.

De la suggestion, nous pourrions dire encore qu'elle est le mode fondamental de *communication* de l'être humain avec autrui, avec son environnement, voire avec lui-même, dans l'autosuggestion. La suggestion est bien plus importante à coup sûr que ne le sont les modes rationnels de communication. Mais nous n'en sommes que faiblement ou pas du tout conscients.

Du phénomène suggestif, nous dirons enfin qu'il est universel, omniprésent dans nos vies. Comme l'oxygène de l'air, la suggestion est partout, mais nous ne réalisons généralement pas son existence.

Au plan interindividuel, nos parents, notre conjoint, nos enfants, nos amis, nos voisins, nos collègues de travail, notre employeur, nos employés, et plus généralement tous ceux que nous côtoyons au fil des journées, tous ceux-là exercent sur nous — et nous exerçons sur eux — une *influence* peu ou pas cons-

ciente, qui n'appartient pas à l'ordre rationnel. Même lorsque nous dormons, des suggestions viennent nous assaillir à travers nos rêves, pour le meilleur ou pour le pire. Et que dire de l'autosuggestion ? Elle nous est aussi naturelle que la respiration, dans ce monologue incessant que nous poursuivons, de façon plus ou moins consciente, avec nous-même, en nous-mêmes.

Au plan collectif, on peut affirmer que toute la vie sociale est suggestive. Depuis les temps les plus anciens, religion et politique ont usé, empiriquement certes, mais massivement, de la suggestion pour gagner les esprits et trop souvent les assujettir. La publicité moderne, servie par les *mass media*, repose entièrement sur les messages suggestifs. L'art médical, l'art tout court — et bien entendu aussi l'enseignement qui fait l'objet de ce livre — sont par ailleurs, eux aussi, des domaines privilégiés de la suggestion.

Notre environnement exerce également sur nous une suggestion constante, bien que d'ordinaire mal identifiée ou totalement inconsciente. Environnement matériel, physique, celui de la nature et aussi du lieu, du décor dans lequel nous vivons. Environnement socio-culturel, culture du temps présent, mais aussi culture des siècles passés, exercent de même sur nous une très forte suggestion, en général très peu perçue. A quoi s'ajoutent le système de valeurs de la société dans laquelle nous vivons, les libertés dont nous jouissons, les contraintes que nous subissons, les préjugés de notre milieu, de notre classe, de notre pays, et aussi les conditionnements propres à « l'homme des masses », éminemment suggestible et maniable, qu'est devenu de plus en plus l'individu moderne.

Quant aux structures économiques et politiques, elles nous suggestionnent si fortement que nous ne percevons en général leur action qu'à de rares moments de lucidité consciente.

D'un phénomène aussi vaste, aussi complexe, qui embrasse la quasi-totalité de l'existence humaine, individuelle et collective, consciente et inconsciente, pouvait-on s'attendre en vérité à ce qu'un seul terme, celui de *suggestion*, puisse jamais le saisir dans toutes ses dimensions? Constatons-le à nouveau : nous devons abandonner dès l'abord tout espoir de « définir » la suggestion.

Les origines du phénomène suggestif remontent aux origines même de l'homme. Mais la prise de conscience de la suggestion est, elle, beaucoup plus récente. Elle remonte à la fin du XVIII^e siècle. Pendant très longtemps cette prise de conscience est restée presque exclusivement le fait de médecins et de guérisseurs et s'est limitée au domaine de la suggestion médicale ou paramédicale. Mesmer, Puységur, Braid, Charcot, Bernheim et même les psychanalystes avec Freud et Jung, puis Coué, Baudouin et le dernier en date, Lozanov, tels sont les principaux chercheurs et praticiens qui ont attaché leurs noms à l'histoire de cette prise de conscience depuis deux siècles (1). Une prise de conscience qui a vu la suggestion s'affranchir progressivement des liens qui l'avaient d'abord rattachée au magnétisme, puis à l'hypnose, et conquérir sa pleine autonomie avec la suggestion à l'état de veille, reconnue par ceux qui en ont fait l'objet de leurs recherches et qui l'ont mise en pratique, comme plus efficace que la suggestion sous hypnose et ne présentant pas les inconvénients et même les dangers de cette dernière. La reconnaissance du caractère normal, sain, non pathologique de la suggestion a marqué une autre étape de son affranchissement qu'a parachevé la prise de conscience de ses aspects

(1) Pour de plus amples détails sur l'historique de la prise de conscience de la suggestion, on se reportera utilement à l'ouvrage intitulé *Qu'est-ce que la suggestologie?*, par J. LÉRÈDE (Toulouse, Privat, 1980).

bénéfiques pour l'individu, à la fois dans sa santé physique et dans son développement personnel et évolutif. Un dernier trait a fini de donner à la suggestion positive moderne son vrai visage : la liberté, en l'opposant à ses formes perverses, contraignantes et manipulatrices auxquelles on propose ici de réserver le nom de *suggestionnement*.

II. — Les premières recherches de Lozanov

Né en 1926, reçu docteur en médecine à l'Université de Sofia en 1951, Georgi Lozanov commence la même année à exercer l'art médical en qualité de psychothérapeute. Suivant en cela une tradition solidement établie en Bulgarie, en URSS et dans les autres pays de l'Est, Lozanov soigne par l'hypnose. Mais il ne tarde pas à abandonner ce procédé, comme y avaient déjà renoncé avant lui Bernheim, Freud, Jung. Comme ses prédécesseurs occidentaux, Lozanov se convainc rapidement des inconvénients de l'hypnose thérapeutique et de son inutilité. Point n'est besoin d'endormir pour guérir, estime-t-il. La suggestion à l'état de veille permet d'obtenir des résultats supérieurs à ceux de la suggestion sous hypnose et surtout plus durables.

Tout en poursuivant sa pratique médicale, le jeune médecin bulgare s'intéresse à la parapsychologie, et très particulièrement aux phénomènes de télépathie. Son intérêt pour cette branche de la parapsychologie l'amène de 1960 à 1966 à faire plusieurs séjours au Laboratoire pour l'Étude de la Suggestion mentale que vient de créer le P^r Vassiliev à l'Institut d'Études physiologiques de l'Université de Leningrad.

Chez Vassiliev, Lozanov trouve trois des fondements majeurs de sa suggestologie : les vastes res-

sources, encore peu connues, mais à explorer de la suggestion télépathique; l'extrême importance des micro-communications inconscientes entre les êtres humains; la possibilité d'éveiller en chacun des potentialités inexploitées et ceci par l'activation de ce que Lozanov appellera les *réserves du cerveau humain*.

A partir de 1960, Lozanov parvient à intéresser les services officiels bulgares à ses recherches. Et en 1965, c'est en mission officielle qu'il part pour l'Inde où il séjournera plusieurs semaines afin d'y étudier certains phénomènes parapsychologiques chez les yogis.

Son séjour en Inde persuade Lozanov, non seulement de la réalité des extraordinaires performances parapsychiques de certains yogis, mais aussi de la part décisive que jouent la suggestion et l'autosuggestion dans ces prouesses.

Un point retient particulièrement l'attention de Lozanov lors de son séjour indien : l'hypermnésie ou suractivation de la mémoire. Le chercheur bulgare constate que certains yogis sont capables de mémoriser des milliers de versets des textes sacrés grâce à l'hypermnésie suggestive.

Dans les années précédentes, Lozanov avait déjà eu l'occasion de mesurer l'efficacité de la suggestion en matière d'hypermnésie. Il avait constaté que l'hypermnésie déclenchée par la suggestion à l'état de veille était beaucoup plus considérable que l'hypermnésie réalisée sous hypnose.

Désireux de pousser plus loin ses recherches, Lozanov avait eu alors l'idée, dès 1963, de choisir comme champ d'expérimentation un domaine très particulier : celui de l'enseignement des langues vivantes étrangères.

C'était là un champ d'observation et d'expérience

beaucoup plus aisé et signifiant que celui de la suggestion thérapeutique qui avait fait à peu près exclusivement l'objet de la recherche et de l'expérimentation en matière de suggestion depuis près de deux siècles. Ceci pour plusieurs raisons : d'abord l'intérêt porté à l'apprentissage des langues étrangères, aussi bien par le public que par les autorités concernées, laissait augurer un appui possible de ces dernières ; ensuite la possibilité s'ouvrait de recruter en nombre important des candidats disposés à se prêter aux expériences projetées et ceci dans des conditions de vie normales, à l'état de veille, et non pas en état d'hypnose, comme cela avait été le cas dans la plupart des observations antérieures en matière de suggestion, faites le plus souvent chez des malades ; enfin l'enseignement des langues vivantes se prêtait aussi aisément aux mesures quantitatives, aux tests, aux évaluations chiffrées, aux statistiques, qu'aux appréciations plus subjectives d'ordre qualitatif.

Lozanov avait commencé à expérimenter en 1963, avec une poignée de chercheurs et de professeurs de langue curieux de la nouvelle approche, et bientôt passionnés. Les premières tentatives consistaient à mémoriser des listes de mots, puis on passa à des membres de phrases et enfin à des ensembles plus organisés autour de thèmes cohérents.

En 1964-1965, l'expérimentation de Lozanov prit un tour plus officiel et c'est sous le contrôle d'un comité scientifique de l'Institut de Recherches pédagogiques de Sofia qu'eurent lieu les premières expériences proprement suggestopédiques d'enseignement du français et de l'anglais.

Le programme de cours proposé aux étudiants comportait l'acquisition d'un vocabulaire d'environ 1 800 mots. Rappelons pour mémoire que le vocabu-

laire dont dispose un francophone d'un bon niveau de culture générale est de l'ordre de 24 000 mots, dont en réalité 3 000 à 4 000 seulement sont utilisés dans la conversation courante. Ce qui était proposé aux étudiants des cours suggestopédiques, c'était donc d'acquérir en quatre semaines, soit en cinquante-cinq heures de cours effectifs, un vocabulaire équivalent sensiblement à la moitié de celui dont on use couramment dans la conversation, en ce qui concerne le français.

Les tests de mémorisation proposés aux étudiants en français enseignés suggestopédiquement durant les quatre semaines et à la fin des cours attestèrent des pourcentages exceptionnellement élevés de réussite. Les deux tiers des étudiants concernés obtinrent des pourcentages de 100 % à chacun des quatre tests qui leur furent proposés durant la session; quant aux autres étudiants, aucun des pourcentages ne fut inférieur à 90 %, à cinq exceptions près (2). Les résultats des tests proposés aux étudiants d'anglais furent sensiblement du même ordre.

Toute l'expérience fut minutieusement et rigoureusement suivie, observée, contrôlée, évaluée et analysée par les membres du comité scientifique de l'Institut de Recherches pédagogiques, dans des conditions offrant, selon eux, toutes les garanties scientifiques souhaitables.

Encouragé par ces résultats, Lozanov continua ses expériences, durant l'année 1966, avec un succès croissant. La mémorisation de 1 200 mots nouveaux fut réussie en une seule journée, à raison de sept heures consacrées à la mémorisation; une autre journée fut consacrée à l'assimilation pratique et structurale du vocabulaire fourni aux étudiants.

(2) Sur 104 résultats.

Que sais-je?

COLLECTION ENCYCLOPÉDIQUE

fondée par Paul Angouvent

Derniers titres parus

- | | | | |
|------|--|------|--|
| 2046 | L'apartheid (O. GUITARD) | 2067 | Le droit des Communautés européennes (Ch. VALLÉE) |
| 2047 | La gynécologie de l'enfance et de l'adolescence (D. SERSIRON) | 2068 | Les multinationales (M. GHERTMAN) |
| 2048 | Les musiciens du Roi de France (M. BENOIT) | 2069 | Information et éducation sanitaires (E. BERTHET) |
| 2049 | La catéchèse (Ch. WACKENHEIM) | 2070 | Le C.N.P.F. (J.-M. MARTIN) |
| 2050 | La foi catholique (P. POUPARD) | 2071 | Le commissaire de la République (J.-F. AUBY) |
| 2051 | Les partis politiques en Espagne (P. LETAMENDIA) | 2072 | La suggestopédie (J. LERÈDE) |
| 2052 | Biomathématiques (Y. CHERRUAULT) | 2073 | Le castrisme (J. LAMORE) |
| 2053 | Force ouvrière (A. BERGOUNIOUX) | 2074 | La presse quotidienne régionale (M. MATHIEN) |
| 2054 | L'économie de la santé (L. ROCHE, J. SABATINI et R. SERANGE-FONTERME) | 2075 | L'école maternelle (J. VIAL) |
| 2055 | Histogrammes et estimation de la densité (M. DELECROIX) | 2076 | Les langages de la sociologie (J. HERMAN) |
| 2056 | Les thérapeutiques en sexologie (J. CORRAZE) | 2077 | Le canoë-kayak (M. CHAPUIS et J. LUTZ) |
| 2057 | Les civilisations du paléolithique (F. HOURS) | 2078 | Les Acadiens (J.-W. LAPIERRE et M. ROY) |
| 2058 | Le narcissisme (P. DESSUANT) | 2079 | L'asthme (J. VIALATTE) |
| 2059 | La Namibie (G. CROS) | 2080 | Le Cambodge (J. DELVERT) |
| 2060 | Textes constitutionnels étrangers (S. RIALS) | 2081 | La polyembryonie (J.-P. NÉNON) |
| 2061 | L'assurance-vie et les assurances de personnes (J.-L. AUBERT) | 2082 | Le crédit-bail immobilier (E. M. BEY et Ch. GAVALDA) |
| 2062 | Le théâtre religieux en France (M. LIOURE) | 2083 | L'Islande (P. BIAYS) |
| 2063 | Le marketing direct (D. XARDEL) | 2084 | Les communes françaises d'aujourd'hui (P. RICHARD et M. COTTEN) |
| 2064 | Le kibboutz (E. BEN-RAFAEL, M. KONOPNICKI et Pl. RAMBAUD) | 2085 | La politique militaire soviétique (Cl. DELMAS) |
| 2065 | L'économie du tourisme (R. LANQUAR) | 2086 | Théorie du signal (J.-L. LACOUME) |
| 2066 | Le Concile Vatican II (P. POUPARD) | 2087 | L'argumentation (P. OLÉRON) |
| | | 2088 | Le nouvel ordre économique international (M. BETTATI) |
| | | 2089 | Art et urbanisme (A. CHARRE) |
| | | 2090 | L'encadrement du crédit (M. CASTEL et J.-A. MASSÉ) |

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX^e siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012.

Avec le soutien du

