

Association «Les Cinq Éléments»  
La fontaine de Kerbéban - 56850 CAUDAN

## **UNE METHODE POUR VOUS AIDER A MIEUX TRAVAILLER**

### **DE QUOI S'AGIT-IL ? SIMPLEMENT D'ETUDIER DANS L'EXCELLENCE !**

#### **Principe N° 1**

##### **Graduez votre étude.**

Le principe est celui de l'escalier qui permet d'accéder à un nouvel étage de la connaissance.

C'est pourquoi il est important de ne pas sauter une donnée.

En effet, l'ordre des données est prévu en fonction d'un ordre croissant de difficultés. Et même s'il vous semble savoir déjà après lecture du titre et survol d'un texte, son contenu, ne succombez pas à la tentation d'aller vite. Dite-vous qu'il y a peut-être dans le texte que vous êtes en train de négliger une information qui vous servira par la suite.

#### **Principe n° 2**

##### **Soyez attentif à vous-même.**

Si au cours de votre étude, vous ressentez du doute, de la perplexité ou de la confusion à propos d'un texte, si vous ressentez des vertiges, revenez en arrière. En effet, l'expérience prouve que si l'on se sent confus sur un texte, c'est qu'il y a eu auparavant, une donnée non comprise ou non assimilée.

A cela, un seul remède : revenir en arrière !

Comme pour un jeu, déterminez le dernier paragraphe où vous vous sentiez bien...

Et pourquoi cela ? Tout simplement parce que *c'est justement dans ce paragraphe* que se trouve la source de votre confusion présente. Cherchez la ! Faites-le en souriant puisque c'est un jeu qui re-stimulera votre attention.

Ensuite, reprogrammez votre étude à partir des données comprises. Vous serez alors au bon niveau.

#### **Principe N° 3**

##### **La donnée incomprise.**

Ce principe complète le précédent. Très souvent une donnée est incomprise, tout simplement parce que l'un des mots utilisé n'est pas compris; mais comme nous sommes pressés, on fait (hélas) l'impasse sur ce mot.

Or de récents travaux ont montré que notre fonction mentale ne supporte pas de ne pas comprendre quelque chose... d'autant plus que justement, le mental est programmé pour résoudre toutes les questions qui lui sont soumises. Un mot incompris est alors comme un mystère qui retient une parcelle d'attention, et qui crée ainsi un parasitage de tout le processus de compréhension.

C'est pourquoi, si au cours de la lecture d'un texte, vous dépassez un mot non compris ou mal compris, une partie de votre attention restera bloquée par ce mot. Et vous ne vous en rendez compte, qu'au bout d'un moment ... parce que cela provoque une dissociation de l'attention.

Comprenez bien le processus : une partie de l'attention essaye de comprendre la suite du texte, alors qu'une autre partie reste collée sur le mot incompris... Il s'ensuit un sentiment de confusion. Rien d'étonnant alors que vous ayez l'esprit vide et abandonniez votre lecture... Vous aurez même envie de dormir, comme pour fuir la confusion. Bien que cela puisse sembler pratique pour les insomniaques de lire au lit un texte difficile, cela ne serait qu'un pis-aller.

Le processus va au-delà de l'abandon d'une lecture ... On pourrait même parier que chaque fois que vous avez abandonné une étude sans raison bien définie, c'est parce que vous aviez laissé en arrière des parcelles d'attention collées sur des mots incompris...

Le remède est simple.

D'une part, lorsque vous trouvez un mot que vous ne connaissez pas ou dont vous ne connaissez pas parfaitement le sens, regardez dans un bon dictionnaire sa signification en relation avec le texte, puis, faites des phrases avec ce mot jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

D'autre part, lorsque vous êtes dans la confusion, et que vous revenez en arrière, cherchez le ou les mots non compris, ou mal compris... opérez de même : dictionnaire et phrases.

Enfin, dans les textes, des termes peuvent apparaître, propres à la nomenclature de la médecine traditionnelle asiatique, et que vous risquez de ne pas trouver dans le dictionnaire. Ces mots sont généralement définis en début ou dans le texte. Notez-les dans un carnet, par ordre alphabétique. En effet, les mots ne sont souvent définis qu'une fois... et vous les verrez revenir fréquemment.

Dans un ouvrage d'e formation, ne sont pas développées toutes les données que les sinologues apportent aux praticiens des médecines orientales, et c'est tant mieux pour l'apprentissage. Cependant, c'est seulement lorsque vous aurez assimilé les données de base, que vous serez en mesure d'aborder des textes dits référentiels, et nous vous y engageons.

#### **Principe n° 4**

##### **Le ciblage ...**

Souvenez-vous que chacun adapte son degré d'implication à la compréhension d'une lecture, en fonction du but qu'il sait pouvoir atteindre.

Il est donc indispensable que vos objectifs soient bien clairs.

#### **Principe n° 5**

##### **Le poids de l'Autorité ....**

Ne sommes-nous pas tous, peu ou prou, prisonniers de clichés dans lesquels nous n'accordons de crédit qu'à ceux que nous considérons comme dépositaires d'un savoir ?

En matière de médecines orientales, certains noms connus et surtout leurs titres, font autorité.

Pour échapper à ce piège, nous vous invitons à fréquenter dès que possible, les textes traditionnels et surtout à ne retenir pour vrai que ce que vous aurez vous même vérifié.

#### **Principe n° 6**

### **Le besoin de concret**

Tout apprentissage nécessite un subtil équilibre entre la pensée, la matière et l'action.

Un enseignement qui ne serait que théorique serait voué à l'échec. Il est impensable qu'un enseignement ne soit que magistral. Au contraire, il doit être rythmé par de fréquentes illustrations, démonstrations graphiques, vidéos, et sur le vivant chaque fois que cela est possible.

Afin de pallier au manque de concret inhérent à tout manuel d'enseignement, vous devez poser vos propres questions sur les textes que vous étudiez afin de dépasser le stade de la simple lecture.

Ces questions ne sont pas exhaustives, et il vous faudra en imaginer et en trouver de supplémentaires. Pour y répondre, nous vous invitons à faire le plus de schémas possible, et même des démonstrations à partir de petits objets figurants ce que vous voulez démontrer. Parfois même, vous chercherez à titre d'exemple, des applications pratiques. En effet, il est souhaitable que vous viviez les principes de la tradition dans votre vie quotidienne, et que chaque circonstance soit pour vous l'occasion d'une réflexion en rapport avec les médecines orientales.

### **Principe n° 7**

#### **Personnalisation de l'étude**

Vous retiendrez d'autant mieux que vous personnaliserez votre étude. Cela se fait par des réflexions personnelles, mais aussi par vos propres références bibliographiques, et toutes les liaisons que chacun peut établir avec ses propres lectures et son propre vécu...

C'est lorsque vous êtes capables d'établir ces interrelations entre les différentes données sur un sujet, que vous pouvez effectuer une synthèse, et affirmer avoir compris une donnée.

C'est pourquoi, à la fin de chaque texte étudié, vous êtes invités à personnaliser votre étude par des notes personnelles. Et pour cela consultez d'une manière régulière les ouvrages cités en référence. Certes vous pouvez ne pas les lire ! Certes vous pouvez en lire d'autres... Mais ceux-là sont recommandés parce qu'ils sont globalement en harmonie avec l'enseignement, et, lire les mêmes données sous des formes différentes ne peut que vous enrichir. Car la différence est ici complémentarité. Enfin, nous vous invitons carrément à réécrire les textes étudiés avec vos propres mots et enrichissements personnels!

### **Principe n° 8**

#### **Eviter le risque individualiste**

Le meilleur mode d'étude que nous connaissons, est celui du compagnonnage, car il exalte les échanges, la communication, la théorie et la pratique, la pensée et l'action... Ce qui est fondamental pour le futur praticien qui se veut humaniste.

Le document écrit, aussi bien ficelé soit-il, ne permet pas cet échange.

C'est pourquoi, vous devez vous mettre en lien avec d'autres, vous pouvez aussi nous écrire, si vous ressentez le besoin d'un échange. Vous êtes assurés d'une réponse.

## **Principe N°9**

### **Ne pas vouloir réinventer l'eau tiède**

Pour cela prendre les bons principes là où ils sont. Ainsi que pourrait-on reprocher à ces quatre principes fondamentaux de la pensée de Descartes, principes qui ont révolutionné notre mode de penser :

“- Le premier est de ne recevoir jamais aucune chose pour vraie que je ne la connusse évidemment être telle : c'est à dire d'éviter soigneusement la précipitation et la prévention et de ne comprendre rien de plus en mes jugements que ce qui se présenterait si clairement et si distinctement à mon esprit que je n'eusse aucune occasion de le mettre en doute.

- Le second, de diviser chacune des difficultés que j'examinerais en autant de parcelles qu'il se pourrait, et qu'il serait requis pour les mieux résoudre.

- Le troisième, de conduire par ordre mes pensées, en commençant par les objets les plus simples et les plus aisés à connaître, pour monter peu à peu comme par degrés jusques à la connaissance des plus composés : et supposant même de l'ordre entre ceux qui ne se précèdent point naturellement les uns les autres.

- Et le dernier, de faire partout des dénombrements si entiers et des revues si générales que je fusse assuré de ne rien omettre."

Et maintenant, bon travail !

daniel@daniel-laurent.com