

## À quel point est habilité votre pensée à ce stade-ci de votre vie?<sup>1</sup>

Il n'y a rien de plus pratique qu'une pensée saine. Peu importe les circonstances ou les buts, peu importe le problème auquel vous faites face ou où vous vous situez maintenant dans votre vie. Vous vous en sortirez mieux si votre pensée est habilitée à penser. En tant qu'étudiant, acheteur, employé, citoyen, amoureux, ami, parent – dans toutes les sphères et situations de votre vie – la pensée efficace rapporte. En revanche, la pensée boiteuse cause inévitablement des problèmes, résulte en une perte de temps et d'énergie et engendre des frustrations et déchirements.

La pensée critique est la discipline de l'art d'assurer que vous utilisez la meilleure pensée dont vous êtes capable dans toutes les circonstances. Le but général de la pensée est de déterminer comment les choses se passent et d'en comprendre sa structure. Nous avons tous de multiples choix à faire. Nous avons besoin de la meilleure information qui permette de faire des choix judicieux.

Que se passe-t-il vraiment dans cette situation? Est-ce qu'il ou elle m'apprécie vraiment? Est-ce que je me déçois moi-même lorsque je pense ainsi? Quels sont les risques probables si j'évite de faire telle ou telle chose? Si je veux faire ceci, quelle est la meilleure façon de me préparer? Comment puis-je mieux réussir en faisant cela? Est-ce que ceci est mon plus gros problème ou dois-je davantage centrer mon attention sur cela? Répondre efficacement aux questions telles que celles-ci est un travail de la pensée à faire sur une base quotidienne. C'est la raison pour laquelle nous sommes des penseurs.

Dans tout ce que vous pouvez faire, il n'y a rien qui peut garantir que vous trouverez l'entière vérité sur quoi que ce soit, mais il y a une façon de faire qui permettrait de vous améliorer. L'excellence du raisonnement et l'habileté de penser efficacement sont des possibilités réelles. Pour maximiser la qualité de votre pensée, vous devez cependant apprendre comment devenir un critique efficace de votre pensée. Pour devenir un critique efficace de votre pensée, vous devez faire de l'apprentissage de votre pensée une « priorité ».

Prenons un moment pour réfléchir sur tout ce que vous avez appris au cours de votre vie : au sujet des sports, de l'argent, de l'amitié, de la colère et de la peur, de l'amour et de la haine, de votre mère et de votre père, de la nature, de la ville dans laquelle vous vivez, des habitudes et des tabous, de la nature humaine et des comportements humains. Apprendre est un processus naturel et inévitable. Nous apprenons de diverses façons. **Une façon d'apprendre, qui est peu naturelle, est d'effectuer un apprentissage qui provient de l'intérieur de soi**<sup>2</sup>. Cette forme d'apprentissage permet de prendre connaissance du fonctionnement de notre pensée en vue de comprendre comment et pourquoi nous pensons ainsi.

Commencez par répondre aux questions suivantes qui sembleront quelque peu inhabituelles. Qu'avez-vous appris sur comment fonctionne votre pensée? Avez-vous déjà étudié votre pensée? Quelle information détenez-vous sur les processus intellectuels impliqués dans votre façon de penser? Plus directement, que connaissez-vous de la façon d'analyser, d'évaluer ou de reconstruire votre pensée? D'où vient votre pensée? Quel pourcentage attribueriez-vous la « bonne » qualité de votre pensée? Quel pourcentage attribueriez-vous à la piètre qualité de votre pensée? Quel pourcentage de votre pensée est vague, confuse ou contradictoire, inexacte, illogique ou superficielle? Êtes-vous, concrètement, en contrôle de votre pensée? Savez-vous comment le vérifier? Avez-vous des normes conscientes pour déterminer quand vous pensez efficacement et quand vous pensez de façon boiteuse? Avez-vous déjà remarqué un problème

<sup>1</sup> PAUL, Richard et Linda Elder. *Critical Thinking – Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*, Prentice Hall, New Jersey, 2001, pages xiii à xv.

<sup>2</sup> Voir note explicative de la traductrice, Suzanne Labonté, à la fin de ce texte.

significatif dans votre façon de penser qui vous a amené à la modifier volontairement de façon consciente? Si quelqu'un vous demandait de lui enseigner ce que vous avez appris sur la façon de penser jusqu'à maintenant dans votre vie, auriez-vous une idée quelconque de ce que c'était ou de comment vous l'avez appris?

Si vous êtes comme la plupart des gens, la seule réponse honnête à ces questions tourne autour de « Je suppose que je ne connais pas grand-chose au sujet de ma façon de penser ou de la pensée en général. Je suppose, qu'au cours de ma vie, j'ai tenu ma pensée pour acquise. Je ne sais pas trop comment elle fonctionne. Je ne l'ai jamais étudiée. Je ne l'ai jamais vraiment vérifiée ou même si j'ai pris le temps de la vérifier. Elle arrive automatique dans mon esprit.

Des études sérieuses sur la pensée ainsi que de profondes réflexions sur la pensée sont plutôt rares dans la vie des humains. Ce n'est pas un sujet qui est généralement abordé dans la plupart des écoles. Ce n'est pas un sujet appris à la maison. Mais, si vous prenez le temps de centrer votre attention sur le rôle que la pensée joue dans votre vie, vous arriverez peut-être à reconnaître que tout ce que vous faites ou désirez ou sentez est influencé par votre pensée. Si vous réussissez à vous persuader de cela, vous serez surpris de constater que très peu de gens s'intéressent à la pensée. Nous sommes comme des **singes**<sup>3</sup> intéressés à ce qui se passe lorsque nous singeons les autres sous toutes les formes. De plus, si vous commencez à porter attention à la pensée de la même façon que les botanistes observent les plantes, vous serez alors en voie de devenir une personne vraiment exceptionnelle. Vous commencerez à remarquer ce que d'autres remarquent rarement. Vous serez le rare singe qui sait ce que veut dire singer. Vous serez le rare singe qui sait comment et pourquoi il ou elle singe, le rare singe habilité à évaluer et à améliorer l'imitation des singes.

Certaines choses que vous découvrirez éventuellement sont que chacun d'entre nous, quelque part au cours de notre vie, a accumulé de mauvaises habitudes de la pensée. Chacun de nous, par exemple, généralise lorsqu'il n'a pas les preuves pour appuyer ses dires. Nous permettons aux stéréotypes d'influencer notre pensée, de déformer nos croyances, d'avoir tendance à regarder le monde à partir d'un point de vue figé; nous ignorons ou attaquons les points de vue qui sont contraires aux nôtres, nous fabriquons des illusions et des mythes que nous mélangeons inconsciemment avec la vérité et la réalité, et nous nous laissons tromper par plusieurs perspectives provenant de nos expériences. Au fur et à mesure que nous découvrons ces problèmes dans notre pensée, nous commençons à nous poser des questions clés telles, « Est-il possible pour moi d'apprendre à éviter de mauvaises habitudes de la pensée? Est-ce possible pour moi de développer de bonnes habitudes de la pensée? Est-ce possible pour moi de penser à un niveau supérieur de la pensée?

Ce sont des problèmes et des questions que peu découvrent ou osent interroger. Il n'en demeure pas moins que chaque apprentissage que vous faites au niveau de la pensée efficace ou de la pensée boiteuse, vous pouvez améliorer votre vie considérablement. Vous pouvez commencer par prendre de meilleures décisions. Vous pouvez augmenter le pouvoir considérable dont vous manquez actuellement. Vous pouvez ouvrir de nouvelles portes pour vous-mêmes, voir de nouvelles options, minimiser des erreurs significatives, maximiser votre potentiel quant à la compréhension de ce qui se passe. Si vous êtes pour vivre votre vie comme un singe, pourquoi ne pas devenir bon à singer?

### **Commencer à penser à votre pensée**

Voyez si vous pouvez identifier des découvertes que vous avez faites avant de commencer à lire les quelques lignes qui précèdent. Si aucune découverte ne vous vient, écrivez vos meilleures explications à savoir pourquoi il n'y a aucune découverte. Si rien ne vous vient, expliquez ce que vous avez appris au sujet de votre pensée. Prenez conscience des sentiments qui accompagnent avant, pendant et après le processus de réflexion et de rédaction. Notez-les par écrit.

<sup>3</sup> Voir note explicative de la traductrice, Suzanne Labonté, à la fin de ce texte.

**NOTE EXPLICATIVE de la traductrice <sup>2</sup>**

Nous vivons dans un monde qui nous tire constamment à l'extérieur de nous-mêmes (par exemple : nouvelles qui font sensation, publicités à profusion à la télé, à la radio, sur Internet et dans la poste, sans compter les distractions constantes qui nous préoccupent comme : gagner sa vie, étudier, élever ses enfants, rester au courant de ce qui se passe dans notre quotidien, dans notre entourage, dans la société. Nous sommes portés à nous attarder sur ce qui se passe partout sauf dans le moment présent. Nous sommes soit attirés par les événements passés ou ceux à venir, mais qu'en est-il du moment présent, dans « l'ici et maintenant »?

Le problème avec « vivre dans l'ici et maintenant » exige que l'on prenne le temps de découvrir la puissance créatrice qui repose au fond de nous. Plus nous vivons à l'extérieur du moment présent, plus nous adhérons aux résultats extérieurs, aux réalisations, possessions ou opinions des autres.

Il relève donc d'une tâche difficile d'amener notre esprit à se regarder intérieurement sur une base régulière. Néanmoins, développer cette aptitude vous amènera à chercher des réponses qui sont à l'intérieur de vous. En vous observant davantage, vous développerez éventuellement une plus grande confiance en vous dans la plupart des situations.

Développer une relation intime, solide et positive avec soi-même est essentiel. Il n'y a aucun raccourci, aucune recette « miracle » ni de remède facile. Ce voyage à l'intérieur de sa propre pensée, de son propre esprit, de son propre corps commence et se termine avec soi-même.

**NOTE EXPLICATIVE de la traductrice<sup>3</sup>**

L'homme doit singer l'homme pour être un homme; il doit répéter comme un perroquet ce qu'il entend pour le dire à son tour en en comprenant le sens. L'imitation précède la compréhension. À force d'être un autre, l'homme finit par être lui-même. Mais pour développer son autonomie intellectuelle, l'homme doit apprendre à penser différemment des autres en commençant par développer consciemment une relation intime, solide et positive avec lui-même.