



Une parenthèse (in)attendue

PIERRE HENRY ET FRANÇOIS TOLLET

Dans le cadre de son désormais traditionnel séminaire résidentiel, la Direction de l'enseignement supérieur du SeGEC a proposé, à l'attention des collèges de direction des 7 Hautes écoles et 6 écoles supérieures des Arts du réseau, « une parenthèse (in)attendue » de réflexions positives, de redécouverte de soi et de bien-être. Animées par Philippe Halin et Isabelle Arimont, respectivement fondateur et formatrice à l'Enneagram Institute, ces deux journées avaient pour objectif de sortir du flux quotidien en construisant des réflexions positives au regard du contexte global actuel. Tour d'horizon des différentes interventions menées.

« Des arbres qui marchent. Vers où et vers qui ? Changer de regard face à un monde qui bascule »

Pierre-Paul Renders, philosophe, réalisateur et enseignant à l'IAD, nous a partagé différents épisodes de sa série « *Les arbres qui marchent* ». Celle-ci propose un parcours de réflexion sur des modes de pensée et d'émotion dans un monde qui bascule. La richesse des échanges a mobilisé nos ressources intérieures pour un cheminement serein et collectif.

« Résilience, robustesse, anti-fragilité, ou encore intelligence ? Quelques réflexions et propositions pour faire face à l'imprévisible de demain...et d'aujourd'hui »

François Chamaraux, biophysicien et pianiste passionné, nous a orientés vers des postures pour vivre plus adéquatement le présent tout en préservant le futur. Il nous a incité à rendre le monde plus agréable à vivre, à s'interroger sur la pertinence et les limites des concepts de robustesse, de flexibilité, de résilience et d'anti-fragilité. Nous avons ensuite pu envisager leurs liens avec l'enseignement supérieur, le développement des compétences chez les jeunes et la formation de citoyens responsables.

« Utopies et retour au présent. Ouvrir le champ des possibles dans le contexte de l'Anthropocène ? »

Sébastien Laoureux, directeur du département de Philosophie à l'UNamur, a proposé d'explorer les alternatives au progressisme et aux théories de l'effondrement pour envisager le concept contemporain d'utopies. Il a explicité comment celles-ci pourraient contribuer à réinventer le présent ou le sens de l'histoire afin de trouver ensemble comment conceptualiser et vivre collectivement des solutions sociétales plus optimistes. Enfin, il a envisagé leurs rapports avec le paradigme du capitalisme dominant.

Quatre ateliers ont enrichi la deuxième journée.

Philippe Halin et Isabelle Arimont nous ont sensibilisé à une robustesse personnelle plus présente dans le corps, le cœur et la tête. Un atelier, animé par Donatienne Dufour, concernait la gestion des émotions et la reprogrammation mentale. Ensuite, Valérie van Nitsen nous a initiés à l'approche de la pleine conscience afin de se reconnecter à soi. Enfin, Kim Billiau nous a fait découvrir la théorie de l'ikigai.

Le séminaire a permis un cheminement à la fois personnel et collectif. Au travers de chacune des animations, nous avons pu appréhender diverses façons de réconcilier et rassembler le corps, le cœur et la tête et de traverser les émotions. Nous repartons munis de ressources supplémentaires pour oser plus d'improvisation, mettre davantage de côté la performance pour devenir plus robuste et plus souple, pour augmenter notre qualité de vie en éliminant, le plus souvent, les pensées négatives tout en se redirigeant vers des modèles alternatifs plus créatifs et plus adéquats. ■