



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

L'art, le corps et le mouvement

Télécharger La Lettre ou s'abonner

www.education-nvp.org/la-lettre

N° 29

ÉDITORIAL.....2

Analyse

Antoinette Waroquy : L'importance du corps.....3

Témoignages

Monique Lepezel-Serein : Corps, accords et médiation artistique.....5

Christine Montaut : L'art de devenir sujet de ses émotions, de son propre corps, de se dévoiler sa conscience.....6

Vladimir Latocha : Méthode Feldenkrais™ et non-violence.....9

Guillaume Tixier : Corps et mouvement dans un atelier "théâtre-forum et apprentissage de la régulation de conflits".....12

Nelly Costecalde : Danser, passionnément, aveuglément.....14

Florence Hilali-Chavanes : Le corps dans les apprentissages : témoignage en classe de formation musicale.....16

Annicke Menuet : L'art, le corps et le mouvement dans le Yoga.....17

Fiches pédagogiques

Christine Montaut : Apprivoiser sa respiration, apprendre à se relaxer.....8

Guillaume Tixier : Le "Forum d'images".....13

Annick Menuet : Exercice : L'art, le corps et le mouvement dans le Yoga.....18

Yoéva Jemelgo : Danse avec les arbres.....19

Annie Ghiloni : La découverte de l'espace vital...21

RESSOURCES.....22-23

ÉDITORIAL

Par le comité de rédaction de La Lettre

Le comité de rédaction de La Lettre est ouvert : rejoignez-nous !

APPEL A CONTRIBUTIONS
PROCHAINS NUMÉROS

30 et 31 : Des outils pour
construire la paix à petits pas
32 : Tolérance, intolérance.

CONTACT :

Coordination pour l'éducation à la
non-violence et à la paix
148 rue du Faubourg Saint-Denis -
75010 PARIS

lalettre@education-nvp.org

01 46 33 41 56

COURRIER DES LECTEURS

Venez nous faire part de vos
commentaires sur ce numéro
de La Lettre et de vos envies
pour les prochains numéros

lalettre@education-nvp.org

Les besoins de mouvement entravent très souvent nos activités scolaires et extra-scolaires. En effet, chacun de nos gestes passe par le cerveau. Bébé, nos gestes, d'abord désordonnés, sont devenus petit à petit plus précis, mieux coordonnés jusqu'à s'affiner, devenir harmonieux par une auto-éducation faite de mouvements. « un enfant ne joue pas pour apprendre mais il apprend parce qu'il joue » (Jean Epstein).

C'est le stress, la vie sédentaire, les situations où le mouvement n'a pas « droit de cité », qui provoquent nervosité, déséquilibre...

Vécus, souffrances, éducation reçue, obligent à dissocier l'esprit du corps, les pensées des émotions.

Or notre corps est conçu pour le mouvement (les muscles représentant 50% du poids du corps).

D'où l'importance de respecter l'enfant, l'adolescent, l'adulte dans ses besoins de mouvement ! Qu'il puisse rester en lien avec lui-même, libérer graisses et toxines accumulées, et stress.

D'où l'utilité d'apprendre à écouter son corps, de « faire avec lui », de lui permettre de s'exprimer pour se reconnecter et redevenir UN.

L'adulte qui oublie de tenir compte de ces besoins de mouvement s'expose à des problèmes, des difficultés d'écoute, de concentration, de compréhension... par manque de disponibilité du cerveau. Permettre à l'élève, l'enfant, le jeune... de bouger, d'avoir des activités motrices, physiques, c'est contribuer au développement harmonieux de sa personnalité dans toutes ses dimensions... jusqu'à développer sa créativité, son imaginaire. Les temps d'activités physiques, sportives et culturelles prévus dans les programmes n'y suffisent pas.

Des enseignants, à l'écoute de ces besoins :

- insèrent entre deux apprentissages sollicitant « la tête » des petits temps d'auto-massage, de chant, de respiration, facilitant une nouvelle disponibilité, une re-concentration - développent des méthodologies favorisant chez l'enfant mémorisation et appropriation des savoirs : apprendre en marchant, utiliser des jeux de voix et des gestes au cœur même des apprentissages...

Comme Daniel Favre, nous nous sommes de plus posés la question: « Comment faire face aux blessures relationnelles ordinaires, liées au milieu familial et social, qui peuvent trouver à s'exacerber à l'école comme au travail, et virer vers la violence ou la dépression ? »

Ainsi, nous avons « glané » pour vous, avec cette Lettre, des témoignages, idées... pour vous permettre d'enrichir l'organisation de vos activités éducatives en conscience de ces besoins essentiels du corps :

témoignages de thérapeutes (en Art-thérapie), praticiens en sophrologie, méthode Feldenkrais, de danseuses, animateurs théâtre, enseignants (une professeure de musique, une rééducatrice utilisant le yoga)...

Idées de mouvements tout en souplesse et en fluidité pour faire circuler l'énergie vitale pour, comme le disent les Chinois : "Enlever les cailloux de la rivière pour que l'eau chante joyeusement" et « prendre soin de son enveloppe physique pour que l'âme ait envie de l'habiter »

Liens importants en page ressources : pratique du yoga à l'école, du massage à l'école, d'un art martial, projet en musée, en danse...



L'importance du corps

Analyse

« *Mais alors...notre vraie maison, là où on habite tout le temps...c'est notre CORPS !* » - Aurélia, 6 ans, CP -

Ainsi s'exclama Aurélia, entraînant l'approbation enthousiaste de toute la classe. Nous étions à mi-chemin d'un projet intitulé : « Expression et conscience corporelle pour favoriser les apprentissages et l'épanouissement » que je menai sur une année scolaire dans toutes les classes de cette école élémentaire (Essonne). Un sous-titre s'imposait en mon for intérieur : « prévenir et désamorcer la violence », plutôt comme un espoir...

En tant que danseuse et praticienne de la méthode Feldenkrais, l'affirmation d'Aurélia sonne juste à mes oreilles. Il s'agit bien d'**habiter son corps** plutôt que d'**avoir un corps**. Sportifs, circassiens, comédiens, chanteurs l'ont aussi souvent exprimé en ces termes. Qu'est-ce que cela change ? Il semble que cela suscite davantage l'envie de connaître et de prendre soin de ce corps-maison de l'intérieur, pas seulement de l'extérieur. C'est-à-dire : écouter les vrais besoins du corps en termes de repos, nourriture, mouvement... Et surtout, la dualité corps-esprit, intellect-physique n'est plus de mise.

En France, le programme du CP fait passer les enfants presque sans transition d'un univers ludique avec temps de motricité quotidienne à un statut d'écolier-apprenant assis cinq heures par jour. Les matières dites intellectuelles y sont très valorisées, les activités physiques inégalement réparties selon les possibilités. Courir le temps des récréations reste alors une soupape absolument

nécessaire, le temps de sécréter les endorphines euphorisantes et calmantes ! S'asseoir à nouveau, la tête, le mental, les yeux, les mains, les oreilles sur-sollicités...

Dans les pays scandinaves (entre autres), 15 minutes de gymnastique minimum sont pratiquées au tout début de la journée d'école (et de travail dans certaines entreprises). Bien sûr, le fait de réveiller et d'assouplir toutes les parties du corps s'avère très positif : le schéma corporel est présent de la tête aux pieds, les cellules sont oxygénées (cerveau inclus !), la liste serait encore longue... Mais la gymnastique, si elle consiste seulement à répéter des mouvements appris, peut devenir « automate ». Dans ce cas on peut bouger et penser tout à fait à autre chose... corps-esprit séparés.

Si l'on convie **l'attention** : percevoir les sensations qui accompagnent le mouvement, le comprendre, alors bouger devient conscient, plus précis, j'oserais dire plus joyeux (et beaucoup plus respectueux de la physiologie). On peut dire que la pensée et l'action s'informent mutuellement. La gymnastique proprioceptive, holistique, les techniques Alexander, Ehrenfried, l'eutonie, le Feldenkrais s'y emploient.

Un jour, dans le cadre du projet cité ci-dessus, j'ai demandé aux enfants de CP et CE1 d'écrire leur prénom sur un mur imaginaire, avec leurs mains. Les lettres devaient être

les dépasser, partir du sol. Ils pouvaient utiliser les 2 mains, écrire à l'endroit, à l'envers, en « attaché », puis écrire sur le sol, vers le plafond, sur un mur tournant, avec d'autres parties du corps. Ils pouvaient utiliser les 2 mains, écrire à l'endroit, à l'envers, en « attaché », puis écrire sur le sol, vers le plafond, sur un mur tournant, avec d'autres parties du corps. Toutes les dynamiques et nuances de mouvements étaient possibles. En les observant, je constatai que certains oublièrent leur corps, happés par leur œuvre ou investissant uniquement leurs mains. Je leur posai des questions de ce type : « quels dessins forment votre colonne vertébrale pendant que vous dessinez ? » Etre à la fois en contact avec ce qui se passe en soi, à travers son corps, et à ce qui se crée dans l'espace... dosage délicat. Ils s'impliquaient « corps et âme » dans ce geste artistique, tous en même temps sans se gêner (s'ils se touchaient en se croisant c'était vécu comme simple contact, pas comme un heurt). Cette danse nous a émus, la « maîtresse » et moi jusqu'aux larmes !

Au bout de quelques semaines, nous constatons déjà de nombreux **progrès** pour une très grande majorité d'enfants :

- au niveau de l'écriture (passer par l'amplitude pour revenir au petit les a aidés), de la latéralisation, la coordination des gestes, l'écoute et la concentration, la mémoire... Les **bénéfices physiologiques** apparaissent aussi :



- mieux sentir et connaître son corps a mis en lumière les repères par rapport à la faim-satiété, digestion, respiration, les besoins de sommeil, la récupération, la fatigue, le défoulement, le tonus, la détente, se servir des muscles et sentir ses os... S'exprimer avec son corps a permis à chaque séance un **changement d'état**

- plus centré (à l'instar des arts martiaux), plus ouvert, épanoui, confiant en soi, en l'espace...en l'autre. La confiance en soi s'est développée pour beaucoup d'entre eux grâce à la confiance dans leur potentiel corporel : « Maintenant je me sens presque invulnérable, je n'ai pas peur de ce qu'il y a autour de moi, je sais tomber et me relever, je suis plus souple et rapide, je me sens fort et pourtant je suis maigre » Wouassim, 10 ans, CM2. La confiance en l'autre ou le respect de l'autre n'en découle pas automatiquement mais le fait de mieux connaître le fonctionnement de son propre « corps-maison » et de l'engager dans un jeu, un exercice, une danse avec un ou des partenaires permet d'imaginer (ressentir parfois) que l'autre vit lui aussi quelque chose dans son corps-maison. Espace intérieur-extérieur. Conscience, confiance... Ces notions ont été vécues très concrètement par le vecteur du corps. A l'issue de cette aventure avec toute l'équipe de l'école, les enseignants s'étonnaient du climat plus calme des récréations, les jeux y étaient plus inventifs, les bagarres se muaient en luttes comportant des règles, plusieurs enseignants instituaient quotidiennement des moments de gym plus créative, enfin leur **regard** sur leurs élèves avait considérablement changé. Les « grilles de lecture » habituelles (compétences ou dysfonctionnement) s'élargissaient : - chaque enfant est alors vu comme unique et potentiellement étonnant ; ce qui incite à s'adapter davantage aux rythmes, besoins et capacités des enfants.

Cette importance du regard -bienveillant- et de ses effets, j'ai pu en prendre la mesure auprès des tout-petits. Intervenant en crèche dans le cadre de formations du personnel et d'ateliers parents-bébés, il suffisait parfois de prendre le temps d'observer, de regarder le petit enfant évoluer, communiquer avec lui en se mettant à son niveau (au sol), écouter ses réponses, repérer les étapes de son développement pour avoir une meilleure compréhension de ses besoins... Assoir un bébé trop tôt quand la musculature n'est pas prête, « zapper » la position à 4 pattes (elle nous ramène trop à l'animal ?), le faire marcher impatientement en tirant sur les bras sans laisser émerger l'impulsion du bassin et des jambes... Ce sont là des erreurs très courantes quelque soit le milieu social.

Mais pour respecter l'enfant dans sa motricité, faire confiance à cet apprentissage organique (« attention, tu vas tomber ! »), il faudrait soi-même être bien dans son corps. C'est en refaisant, revisitant, explorant ces mouvements et sensations « archaïques » en tant qu'adultes et parents que nous avons la chance d'être en phase avec les enfants autant qu'avec nous-même.

Un développement harmonieux jusqu'à l'âge adulte sans entraves, c'est difficile ! Diverses réponses (de survie parfois) au stress, les habitudes de toutes sortes viennent former une « armure » musculaire pas toujours visible à première vue. En effet, les tensions se logent parfois dans les muscles profonds, d'où l'importance de la détente. La relaxation est aujourd'hui proposée et reconnue très largement, permettant de changer d'état en ondes alpha pour « recharger les batteries ». Les approches telles que la sophrologie, l'hypnose Eriksonienne amènent une dimension de « reprogrammation », les nombreuses formes de yoga offrent détente et tonicité à la fois...

Découvrir la **détente** pour certains, c'est entrer dans un autre monde... avant : contraction-crispation masquant les perceptions plus fines, respiration limitée, gestes « en force », fatigue, attitude agressive ou défensive... après : univers de sensations différenciées, mouvements fluides, respiration souple, calme, rapidité, espace intérieur libre (organes et circulation non compressés), perception élargie de l'environnement, énergie, dynamisme... Etre détendu provoque très souvent un effet rassurant et communicatif sur l'autre, sur un groupe. Aller vers les autres sans peur, sans à priori est alors possible.

Pour ma part, je crois pouvoir affirmer ceci : si je suis détendue, je perçois l'autre sans peur (du moins ce n'est pas elle qui dicte sa loi) et sans à priori (ce qui n'empêche pas d'accueillir les impressions). Je peux donc aller vers l'autre ou lui laisser la place, agir ou m'effacer selon ce que je sens de la relation. Mais c'est une détente **attentive** qui permet d'être souple dans ce mouvement d'intervention- réceptivité et d'en inventer le dosage... pour un partenariat dans un espace probablement non-violent.

**« Danser ensemble,
c'est le contraire de la guerre ! »**

Ellen, 53 ans, lors d'un stage de danse créative.

**Par Antoinette Waroquy,
chorégraphe, praticienne Feldenkrais,
06.70.02.73.77 awaroquy@voila.fr**



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Corps, accords et Médiation artistique

Témoignage 1

La rencontre avec de jeunes enfants souffrant d'autisme m'a amenée à m'intéresser à la communication non-verbale et au langage du corps. Leurs productions sonores, du chantonement au cri, leurs stéréotypies, corporelles, gestuelles et vocales m'apparaissaient comme des phrases rythmiques proches de la musique contemporaine, intéressantes et ludiques à visualiser et partager à « condition » de se laisser « traverser » par le son et ses résonances.

La médiation sonore s'imposait d'elle-même pour entrer en relation avec les enfants, créer le canal de communication sensorielle... pour tenter d'accéder à leur univers mental. Car toucher un instrument de musique ou un objet sonore paraît moins « dangereux » (au sens d'intrusif) que de regarder l'autre ou de se laisser regarder. Le corps prend valeur de langage et la conscience du corps apparaît au travers de l'objet sonore.

Cette expérience m'a confirmée l'importance du non verbal dans la relation d'aide et de soin avec pour support une médiation artistique. Ma formation d'Art Thérapie s'est inscrite dans cette recherche : atelier-théâtre avec des adolescents en difficultés, médiation terre-modelage avec des enfants victimes de maltraitance, atelier « arc en ciel » avec un groupe d'enfants de 3 à 6 ans victimes de carences éducatives et affectives graves ou/et ayant subis des maltraitances physiques et psychologiques (confiés au service de Protection de l'Enfance).

« Donner du corps à des sensations qui manquent de mots », voilà bien le but du jeu !

La musique, les jeux de rythme, de percussions corporelles permettent à la fois une approche globale (gestualité, fluidité du mouvement) et précise (localisation de tensions, douleurs, difficultés de relâchement ou débordement gestuel). Nous, les 2 travailleurs sociaux encadrant le groupe de la maison d'enfants et moi même, travaillons à partir de rituels d'accueil : chaque enfant se présente avec un instrument de musique, et de fin de séance : chanson ou berceuse collective. Rituels répétitifs aux travers desquels le langage corporel se différencie. La pensée s'active, surgit de façon créative, les fragilités apparaissent.

Le jeu doit impliquer le corps avant l'esprit. Le processus créateur est enclenché. Le mimétisme laisse place à l'intégration et l'affirmation de soi. La pratique artistique, par sa capacité à provoquer la régression, permet à l'enfant de « revisiter » les premières expériences sensorielles, la façon dont le corps a enregistré les événements marquants de son histoire, à l'intérieur de la sécurité du groupe. Nous nous adressons au corps biologique, au squelette, aux chaînes musculaires, à la peau, à la réalité organique qui fonde la vie psychique et la représentation du corps, l'image du corps morcelée par le traumatisme.

La séquence chant et danse est la plus longue et la plus ludique de la séance. Mais aussi souvent la plus difficile à structurer, « pas trop ni trop peu de cadre ! » Passer de la position assise en cercle à la verticalité interroge sur sa place dans le groupe. Là aussi la médiation artistique fait ressurgir les expériences émotionnelles vécues répétitivement, les mouvements « d'auto défense » ou au contraire d'envahissement du corps de l'autre, affaissement du corps ou soumission ou recherche de domination.

Nous proposons de découvrir des sensations auditives, corporelles, tactiles qui amènent les enfants à une meilleure connaissance de leur corps, des limites de l'espace et du temps. La voix, par la respiration et la rythmique du chant participe à la sensation du corps vivant. Puis vient le temps de la symbolisation (le langage corporel est déjà symbolisation !). Toutes les 3 ou 4 séances, les enfants dessinent leurs ressentis, ce qu'ils font toujours avec grand plaisir. Nous pouvons alors visualiser et percevoir l'évolution à la fois de l'imaginaire de l'enfant mais aussi de son « cursus » dans son développement psycho corporel.

« La création est comme un ruban appelé à se déployer ».

La pratique de la médiation artistique ouvre l'horizon du possible et du rêve.

Ce travail ne serait pas réalisable sans l'aide et le contrôle de 3 thérapeutes :
Sylvie LERICHE, psychothérapeute et danse thérapeute. Reims ; Francis MESSER, musicothérapeute et psychanalyste. Paris ; Dominique BRAUX musicothérapeute et homme de théâtre. Amiens

Par Monique Lepezel Serein
Musicothérapeute, Art-thérapeute
06.17.39.17.91



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

L'art de devenir sujet de ses émotions, de son propre corps, de se dévoiler sa conscience

Témoignage 2

Ayant eu l'opportunité de rencontrer dans différents contextes professionnels en lien avec l'éducation, des personnes (infirmières, formateurs), porteurs de la 'Relaxation Dynamique' du Professeur Alfonso Caycedo, ou Sophrologie Caycédienne, j'ai souhaité me former avec un professionnel, puis faire goûter cette discipline pour permettre de :

- développer sa conscience sereine grâce à des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit, et grâce aussi à de l'entraînement personnel.
- renforcer les attitudes et les valeurs positives au quotidien, à la gestion du stress, des émotions négatives.
- optimiser ses capacités au quotidien, dans le respect d'autrui et de chacun.

La Sophrologie Caycédienne représente une formidable synthèse sur l'approche de la Conscience à travers les civilisations : une technique à l'origine scientifique, orientée vers le positif, depuis notre corps. La relaxation dynamique de Caycedo représente un véritable accompagnement pédagogique au niveau de l'apprentissage à prendre soin de soi et de l'expérience vécue et ressentie de la vie en pleine conscience. Cette approche sensopercutive allie le corps et l'esprit. Lors de la vivance, chacun expérimente (découvre, conquiert) sa corporalité, ses émotions, ses capacités, ses valeurs, avec tout son être (corps et esprit). La finalité de la sophrologie réside dans l'entraînement de notre conscience.

Qu'est-ce que la Conscience ? Selon le Pr Caycedo, la conscience est une perception positive du corps, de l'esprit, de ses états émotionnels, de ses valeurs personnelles. C'est aussi une transformation positive de l'attitude par rapport à soi, par rapport aux autres.

A l'origine: le Professeur psychiatre espagnol, Alfonso Caycedo qui, en 1960, étudie l'équilibre de la conscience. Insatisfait par les méthodes de l'époque (électrochoc, psychanalyse), il recherche d'autres possibles pour une conquête de l'Equilibre de la conscience. Sa rencontre avec le psychiatre suisse Biswanger lui permet d'adapter la phénoménologie au champ de la psychiatrie, et lui donne sa base scientifique à la sophrologie. Il part ensuite en Inde pour rencontrer l'approche orientale de la conscience. (Haut lieu de connaissance des états modifiés de la conscience, avec notamment l'utilisation du nouveau regard, comme si c'était la première fois). En 1967, de retour à Barcelone, le Professeur Caycedo intègre la dimension corporelle dans ses traitements : avec l'idée d'adapter à l'Occident, de manière a-confessionnelle, ces techniques issues de pratiques du Yoga, du Bouddhisme et du Zen. Une grande nouveauté que cette prise en charge globale de la personne, pour la sphère médicale occidentale ! Dans les années 80, avec le développement de la méthode, la sophrologie est utilisée dans différentes branches de la médecine (cardiologie, maternité, chirurgie, cancérologie). Aujourd'hui, elle vit au-delà de toute thérapie.

La méthode : il s'agit d'une mise à l'écoute de ses propres sensations, d'une mise entre parenthèses de son jugement, d'accueillir le phénomène, tout ce qui se présente à la conscience, comme si c'était la première fois. Chacun vit sa propre expérience, le nouveau regard. - la relaxation est utilisée comme un moyen, non un objectif, pour mieux se connaître.

- c'est par la répétition de la Vivance, de la pratique, qu'une dynamique de changement intervient, indépendamment pour chaque personne. Le praticien s'adapte à la demande : activer la concentration, la vitalité, le relâchement des tensions, la mémoire.
- de manière globale, il s'agit d'activer une action positive sur une partie de la conscience, ce qui a une influence sur la totalité de l'Être : découvrir tout le positif présent en soi.



*Cf Eric KANDEL, neurobiologiste américain et prix Nobel, dans son ouvrage 'la mémoire : de l'esprit aux molécules' de 2002, souligne que la 'répétition induit le changement neuronal, et favorise de nouveaux circuits grâce à la plasticité cérébrale'. Le changement est intentionnellement possible dans notre biologie.

- il s'agit d'exercices alliant physique, mental et esprit, d'un ensemble de techniques, pour se connaître soi-même plus clairement : notre corps, nos capacités mentales, nos émotions, nos valeurs.

- c'est enfin, un entraînement vivantiel, une pratique dans l'environnement de chacun, vécue de façon active et volontaire, qui permet à chacun de développer sa capacité à être mieux, autonome.

Champs d'application effectifs :

- dans le domaine de la santé, en complément d'un traitement ou de manière isolée, adapté aux circonstances vitales de la personne.

- dans le domaine de la vie quotidienne, pour une meilleure qualité de vie, une meilleure résistance au stress.

- dans le domaine de la performance : le sport, l'entreprise, l'école, pour amélioration de la concentration, de la mémorisation, le développement et l'intégration d'une attitude positive face aux difficultés.

Témoignages :

- « CPE, plusieurs années en zone urbaine puis rurale sensibles, l'accumulation du stress rendait mon corps douloureux (contractures musculaires récurrentes, migraines, perte de parole, et mon esprit en agitation constante (sommeil agité, réveil nocturne, respiration haute opprimée). A trop donner on finit par ne plus pouvoir donner. Aussi, la rencontre avec la Sophrologie m'a permis de me rassembler, de me réconcilier avec mon corps, de retrouver le sommeil, le calme, l'équilibre et la confiance, une bienveillante harmonie de vie.»

- Chérazade, une élève de 1ère : « un atelier de relaxation dynamique, bi-mensuel, nous a été proposé à l'internat et j'ai essayé pour voir. Depuis, j'utilise la respiration abdominale le soir, pour m'aider à m'endormir. Ce que j'aime bien aussi, c'est évoquer mon objet de concentration lorsque dans la journée je me sens contrariée ou stressée. »

En conclusion, la sophrologie caycédienne, nous offre, me semble-t-il, la possibilité de développer nos compétences humaines, comme celle d'avoir conscience de soi ; également de prévenir les risques psychosociaux, avec l'appropriation d'un état de bien être mental. Cette méthode réside dans la pratique et dans le versant pragmatique : j'expérimente, en conscience, que je peux quelque chose pour moi. En somme, cette technique nous permet de cultiver l'art d'être autonome.

Ainsi, par l'acquisition d'une meilleure connaissance de soi, s'opère une transformation dans la perception de nos capacités (confiance, harmonie, espoir) : permettant une structuration interne, solide et positive, de la personne. Et de ce fait, en ayant découvert, développé, et conquis son monde intérieur, pouvoir contribuer à l'élaboration d'une atmosphère plus positive et sereine autour de soi.

Par Christine Montaut,
christine.montaut@gmail.com



Apprivoiser sa respiration, apprendre à se relaxer

A) - séance 1 : Apprivoiser le souffle

Apprendre à souffler l'air par la bouche : par exemple en s'entraînant à faire voler une plume le plus longtemps possible. Faire une pause : s'asseoir confortablement, fermer les yeux et accueillir tout ce qui se présente à la conscience, sans jugement. Revenir tout doucement à l'état de veille par de petits mouvements depuis les pieds en remontant vers la tête, auto massages, quelques profondes respirations, puis lorsque cela est bon pour vous, vous pouvez ouvrir vos yeux. Ecrire ou dire quelques mots sur son vécu. Comment je me sens maintenant ?

- séance 2 : Pratiquer la respiration diaphragmatique

S'asseoir confortablement, fermer les yeux, se mettre à l'écoute de sa respiration : sur l'inspir, le ventre se gonfle, sur l'expir, le ventre se rentre. Stimuler la présence de toute la zone abdominale dans la conscience. Pratiquer la respiration diaphragmatique : compter combien d'expirations, sur deux minutes, les yeux fermés. Inspir court, expir long et lent. Depuis le nez, en conscience, visualiser le circuit de l'air jusqu'aux poumons. L'animateur est le garant du temps. Renouveler l'expérience après une pause de quelques minutes, les yeux fermés : pour permettre l'accueil du phénomène. Pause d'intégration, dans le silence, pendant quelques minutes : accueil du phénomène. S'asseoir confortablement, fermer les yeux et accueillir tout ce qui se présente à la conscience, sans jugement. Moment le plus important en sophrologie caycédienne. Revenir tout doucement à l'état de veille par de petits mouvements depuis les pieds en remontant vers la tête, auto massages, quelques profondes respirations, puis lorsque cela est bon pour vous, vous pouvez ouvrir vos yeux. Ecrire ou dire quelques mots sur son vécu. Comment je me sens maintenant ? Puis avec l'entraînement, observer avec bienveillance l'évolution, comme elle se présente. Bénéfice de ces deux séances : se sentir vivant, favoriser une détente physique et mentale, la défocalisation. Par la respiration consciente, développer une présence à soi dans le quotidien. Souffler en conscience favorise l'ancrage et le relâchement musculaire, ainsi que la fabrication de l'énergie (glucose + oxygène). La respiration basse de l'enfant qui dort, à retrouver, notamment avant de s'endormir facilite le relâchement des tensions physiques et psychiques. S'entraîner à écouter le corps quand cela va bien, à faire autant de fois que nécessaire en visualisant le trajet de l'air.

B) - séance 3 : exercice d'ancrage

En position debout, pieds légèrement écartés, épaules en arrière, bras relâchés, les yeux se ferment. Votre attention se porte sur la respiration, abdominale, et sur la forme de tout le corps dans la posture. L'attention se porte ensuite sur le bas du corps : le bas ventre, les muscles fessiers, les jambes, les pieds. Conscience du contact des pieds avec le sol, des tissus, de l'air sur la peau. Respiration douce et calme au niveau abdominal. Exercice d'ancrage en respiration synchronique : sur l'expiration le poids du corps bascule sur la jambe gauche, sur l'inspiration le poids du corps revient au centre. Trois fois. Pause de quelques instants pour accueillir, les perceptions, les sensations, comme elles se présentent. Comparer avec bienveillance les deux côtés du corps. Venir s'asseoir tout doucement pour une pause d'intégration. Puis installer la détente en parcourant mentalement l'ensemble du corps depuis la tête jusqu'aux pieds. Lorsque vous ressentez une tension, souffler l'air par la bouche pour la mettre à l'extérieur. Vous vous dites mentalement, sur l'expiration agréable libération des tensions accumulées sur tout le corps. Lorsque cela est suffisant pour vous, vous revenez à vos contacts sur la chaise, les pieds sur le sol. Conscience du corps dans la posture. Pause d'intégration, dans le silence, pendant quelques minutes : accueil du phénomène. S'asseoir confortablement, fermer les yeux et accueillir tout ce qui se présente à la conscience, sans jugement. Moment le plus important en sophrologie caycédienne. Revenir tout doucement à l'état de veille par de petits mouvements depuis les pieds en remontant vers la tête, auto massages, quelques profondes respirations, puis lorsque cela est bon pour vous, vous pouvez ouvrir vos yeux. Ecrire ou dire quelques mots sur son vécu. Comment je me sens maintenant ? Puis avec l'entraînement, observer avec bienveillance l'évolution, comme elle se présente.

- séance 4 :

Lorsque vous êtes à l'aise avec cet exercice d'ancrage, avant la pause finale, vous pouvez en posture assise, évoquer un événement positif du passé : vous rappelez toutes les sensations sur le corps. Puis inspirez tout le positif de cette situation et le souffler sur chaque partie de votre corps. Et vous revenez ici et maintenant, à vos contacts sur le sol, à votre posture. Puis vous terminez la séance comme indiqué précédemment.

Par Christine Montaut



Méthode Feldenkrais™ et non-violence

Témoignage 3

La pratique de la méthode Feldenkrais™ aide à cultiver des relations plus délicates avec nous-mêmes et avec notre environnement.

Felden-quoi ?

La méthode Feldenkrais™ a été inventée par Moshé Feldenkrais (1904-1984) au fil de sa vie. Blessé à un genou, insatisfait des propositions des médecins, il chercha une alternative, mettant à contribution ses qualités et expériences aussi profondes que diverses. Chercheur en physique, il savait fouiller dans la littérature scientifique, en dégager des pistes. Pionnier du judo, il savait qu'on pouvait faire tomber plus lourd que soi selon sa façon de bouger. Héritier d'une famille juive d'Ukraine, il avait grandi dans un milieu où l'on posait des questions pour éduquer. Il s'inspira de l'apprentissage sensori-moteur des jeunes enfants dont l'efficacité est corrélée à la joie d'apprendre. Effets probants : son genou ne lui causait plus de tracas, il améliorait sa satisfaction de bouger au-delà de ce qu'il connaissait auparavant, il sentait de mieux en mieux ce qu'il faisait, comment il bougeait et comment il pouvait enrichir la qualité et le répertoire de ses gestes. Progressivement, il découvrit comment aider des publics variés par le biais de séances individuelles et collectives. Sa méthode est maintenant bien développée en Israël, en Allemagne et aux Etats-Unis, dans une moindre mesure en France, en Italie et dans d'autres pays du monde.

Rendre concrètes des idées abstraites

Pourquoi parler d'une pratique corporelle, que l'on est tenté d'apparenter à une forme de gymnastique douce ou de l'ostéopathie ? On devine aisément qu'une pratique respectueuse aide à être plus paisible, on entendra les gens sortir du cours en disant qu'ils sont « zen ». Nous défendons que ce genre de pratiques se place à un niveau fondamental de la personne, là où les perceptions donnent naissance aux notions abstraites. De la même façon que le chaud et le froid ne s'expliquent pas avec des mots, les perceptions sensori-motrices sont les racines des fonctions dites supérieures. Elles peuvent se construire et se complexifier mais nous défendons qu'elles sont nourries par des fondements tels que la qualité de la respiration, la liberté des yeux et des mâchoires, l'anticipation qu'un geste sera facile ou difficile. Peut-on sentir la confiance en soi alors que nos sensations corporelles répètent que l'on est fragile, que l'on va tomber et que notre corps n'a pas les ressources pour assurer notre sécurité physique ?

Cette pièce maîtresse qu'est le sentiment d'avoir le contrôle de soi et de son environnement peut être exploré et amélioré à tout âge (quoiqu'en disent les esprits chagrins qui croient être honnêtes quand ils ne sont que négatifs).

Agressivité ou violence ? Volonté et réussite

Prenons un exemple d'idée abstraite : faut-il avoir de la « volonté » pour réussir ? Dans l'une de ses leçons (c'est ainsi que se nomment les séances de Feldenkrais), Moshé Feldenkrais amène des mouvements difficiles à faire. Pour les réaliser, il faut non pas de la force mais du discernement, de la patience pour trouver le chemin qui rend le geste possible, puis facile et agréable. Mais voilà que de nombreux élèves serrent un peu les dents, froncent les sourcils, pincent les lèvres, durcissent leur regard... Feldenkrais propose alors l'idée que notre société appelle ce genre d'attitude la « volonté ». À quoi sert la volonté ? À casser, affirme-t-il. Sa leçon donne à sentir — au niveau corporel — d'une part cette attitude qui cherche à briser les obstacles et d'autre part une alternative qui les épouse et les défait. Les élèves pourront alors transposer ces sensations à d'autres situations. Dans une autre leçon sur la liberté de la mâchoire et des lèvres, il amène à sentir cette ligne très fine entre la morsure et le rire. Pour les deux, nous devons avoir les lèvres libres de découvrir les dents, les mâchoires libres de s'ouvrir. Il défend alors la distinction entre agressivité et violence : la première est liée à notre aptitude à transformer notre environnement, comme lorsque nous broyons une pomme entre nos dents pour lui donner une nouvelle vie à l'intérieur de notre organisme (façon très détaillée de dire que nous mangeons une pomme) ; la deuxième, la violence, n'a pas besoin de coups ou de blessures, elle peut être très froide et distante, mais elle laisse des douleurs. Que se passe-t-il quand nous confondons vitalité et violence ? Nous réprimons notre vitalité en espérant éviter la violence, nous privant ainsi de rires tonitruants d'une part, ouvrant la voie d'autre part à des comportements passifs-agressifs tout aussi douloureux.



Apprendre, ça fait mal ?

En pratiquant Feldenkrais, on revient à la joie d'apprendre que nous avons au début de notre vie, avant que des adultes n'ajoutent leurs conceptions. Il y a des sociétés où les conceptions des adultes sur l'apprentissage sont saines, malheureusement notre société valorise la peine, le toujours-plus et la soumission à l'avis de ceux qui disent savoir... Inversement, lorsque Feldenkrais a cherché des stratégies pour que l'apprentissage soit facile et efficace, il a retrouvé des ingrédients que les bébés connaissent bien : faire des pauses fréquentes pour laisser du temps pour l'assimilation, mettre de côté les objectifs grandioses pour se réjouir des progrès de l'instant, jouer allongé(e) sur le sol pour s'épargner la difficulté de la station debout et libérer ainsi des ressources, améliorer sa sensibilité en diminuant l'effort... Pour lier le tout et offrir un temps sécurisant pour l'apprentissage, l'ingrédient majeur de cette recette est le suivant : c'est vous qui cherchez, vous qui sentez, vous qui décidez. Dans cet espace, il n'y a pas de place pour le correct ou l'incorrect, juste des essais réussis et d'autres essais où vous avez réussi à faire... autre chose ! Cette attitude inquiète celles et ceux qui veulent qu'on leur dise comment faire, mais avec un peu de patience tout le monde trouve une solution, une façon claire et précise de résoudre les énigmes corporelles qui étaient posées. Loin de céder au n'importe-quoi, cette attitude autorise l'élève à sentir quand il/elle fait autre chose que ce qu'il/elle croyait ; c'est peut-être la première fois depuis longtemps que l'élève peut décider de faire autrement que d'habitude, de choisir ce qui convient aux conditions, de jouir des sensations de facilité ou de difficulté. Car quand on choisit, la plupart des sensations sont plaisantes.

Violence et espace

En pratiquant Feldenkrais, les élèves vont apprendre à être plus délicats envers eux-mêmes. Est-ce suffisant pour réduire la violence dans les relations ? Voici un ingrédient supplémentaire : si nous ne sentons pas clairement où nous sommes et où sont les autres, si notre perception de l'espace n'est pas juste, alors nous avons peur et nous nous défendons exagérément. Inversement, si nous sommes aptes à prédire avec justesse les trajectoires des uns et des autres, nous saurons où se trouve notre espace de sécurité et nous pouvons vivre une vie plus paisible.

Ainsi, en améliorant la perception de son corps, de l'image que l'on a de soi et de ses mouvements, de l'effet que l'on a sur le sol, les murs et tout ce qui nous sert d'appui, le petit physicien qui est en nous découvre le monde et la mécanique des choses. Il restera tout le mystère à l'intérieur de ce ballet, mais certaines choses seront prédictibles et laissera notre esprit s'intéresser joyeusement au reste.

Conclusion

Inventée pour soigner un genou, La méthode Feldenkrais s'est progressivement révélée en tant qu'adjuvant du développement humain. En aidant les élèves à discerner leurs sensations, leurs possibilités, en leur posant des devinettes corporelles, la méthode favorise l'autonomie de l'apprentissage, un sentiment de confiance en soi et en ses sensations, la joie de voir que tout est dynamique. Au-delà du simple confort, la méthode aide à une meilleure conscience de ce que l'on fait, comment on le fait et à des résultats. Avoir conscience permet de choisir ; étoffer son répertoire de solutions permet de recourir à des solutions violentes ou non-violentes selon les conditions. Et les conditions permettent en général les solutions non-violentes. Enfin, au même titre que la pratique de certains arts martiaux, la méthode Feldenkrais va améliorer la qualité des relations avec son environnement : connaissance de soi dans l'espace, amélioration de la qualité du toucher et des actions. Il serait dommage de donner une claque par maladresse quand notre intention était de donner une tape amicale. Moshé Feldenkrais aimait dire : « si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez ». Or, nous sommes nombreux à souhaiter que tout le monde aille bien ! Alors créons les conditions pour faire ce que l'on souhaite et pas le contraire !

Vladimir Latocha,
praticien Feldenkrais à Nancy,
président de l'association Feldenkrais France
(association des praticiens).

Pour en savoir plus

Documents, agendas, annuaire sur le site de Feldenkrais France :

<http://www.feldenkrais-france.org>

Quelques leçons gratuites à télécharger sur :

<http://feldenkrais-replay.fr>



Relecture d'une séance

La méthode Feldenkrais est avant tout une pratique concrète. Aussi, une simple fiche pédagogique ne permettra pas de deviner ce qui se passe dans une leçon tant que l'on n'a pas essayé. L'auteur propose donc aux lectrices et lecteurs intéressé(e)s de se prêter au jeu suivant : une leçon à télécharger se trouve à la page suivante :

<http://latocha.fr/lecon-de-rentree-2/>

Nous vous invitons à faire cette leçon, afin de sentir les différentes positions et mouvements qui sont utilisés. Une fois la leçon essayée, vous pouvez revenir à cette fiche, dans laquelle l'auteur propose quelques mots sur ce qui se passe en coulisses.

La leçon se déroule en trois parties : un premier temps (5-10 min) pour prêter attention aux sensations corporelles et attirer l'attention sur des aspects susceptibles de changer ; un deuxième temps (environ 40 min) pour explorer des mouvements et les éventuelles découvertes qui accompagnent cette exploration ; un troisième temps (quelques minutes) pour revenir à la « vie habituelle », avec un écho au premier temps afin de permettre des comparaisons et peut-être d'intégrer des nouveautés.

Dans le corps de la leçon, on utilise **plusieurs stratégies pour focaliser le mouvement et l'attention** : quand on invite à être allongé(e) avec les jambes croisées, c'est pour qu'un mouvement des genoux soit obligatoirement concomitant d'un mouvement du bassin, donc des vertèbres lombaires et dorsales. Similairement, quand on place les paumes l'une contre l'autre, on cherche à relier le mouvement des mains et un mouvement de la cage thoracique, donc des dorsales.

Ce genre de contrainte géométrique conduit à diminuer les possibilités de mouvement à certains endroits ; par conséquent, c'est ailleurs que se trouveront les possibilités de réaliser le mouvement demandé. En ce sens, cette stratégie offre **un antidote à l'erreur A-non-B** chère aux psychologues du développement.

Soulignons que plusieurs passages de la leçon invitent à **explorer les différentes solutions, sans décider a priori si l'une ou l'autre est « meilleure »**. On confie ainsi aux élèves le soin de prendre leurs propres repères ; la discussion en devient plus facile puisqu'un choix (sur la position qui aide l'exploration, par exemple) de l'enseignant est adopté par les élèves parce qu'ils sentent et comprennent les prémisses du raisonnement.

En deux mots, le corps de la leçon :

- clarifie le mouvement initial et les muscles en jeu,
- délie le mouvement de la tête et du bassin,
- clarifie la flexion du haut de la colonne,
- clarifie la connexion entre l'action des muscles fléchisseurs du tronc et le mouvement du bassin (il en résulte en général une grande liberté),
- clarifie les mouvements de rotation des dorsales (avec les bras tendus) et les relie avec les rotations du bassin.

Cette construction conduit à une distribution plus harmonieuse du tonus musculaire dans le tronc en clarifiant de nombreuses relations. Car c'est dans la relation que tout se joue !

Vladimir Latocha



" théâtre-forum et apprentissage de la régulation des conflits "

Témoignage 4

Corps et émotions

Le corps est la base d'expression des émotions. Celles-ci jouant un rôle clé dans les situations conflictuelles, la prise en compte des paramètres corporels semble incontournable pour apprendre la régulation des conflits. En effet, l'empathie, capacité essentielle pour dialoguer dans un conflit, suppose de pouvoir repérer chez l'autre les états émotionnels qui ne sont pas nécessairement verbalisés. Dans la pratique du théâtre-forum, l'exploration des attitudes des différents protagonistes d'un conflit, à travers notamment la technique du théâtre-image, permet ainsi de s'entraîner à repérer les émotions. Par exemple, certains jeux d'entraînement théâtral ou d'exploration des émotions consistent ainsi à « deviner » l'état émotionnel d'une personne qui se présente face au groupe sans rien dire mais en pensant à une situation donnée et en laissant l'émotion s'exprimer à travers son corps. Développer sa capacité d'empathie implique aussi une attention à ses propres attitudes non-verbales qui peuvent inspirer plus ou moins la crainte ou la confiance (position ouverte ou fermée, expression du regard,...). L'alternance entre la posture d'acteur et de spectateur favorise ainsi la prise de conscience de ses propres fonctionnements corporels à travers un effet miroir.

Corps et positionnement dans un conflit

Les positions corporelles sont aussi le support d'expression des positionnements réciproques des acteurs d'un conflit. Le visualisation concrète de ces positionnements dans une scène de théâtre-forum, et de manière encore plus explicite dans le travail complémentaire qui peut être mené avec le théâtre-statue, fournit ainsi l'occasion de clarifier certaines clés de compréhension des conflits. Elle permet aussi de travailler sur les stratégies de positionnement qui favorise les solutions gagnant-gagnant, en recherchant un équilibre relationnel. Dans la même optique, on peut ainsi réaliser un « forum d'images »(cf fiche pédagogique ci-après) à partir de l'image d'un conflit que chacun peut tenter de transformer en remplaçant un des personnage-statue pour montrer le positionnement qu'il aurait envie de tenir pour faire évoluer positivement le conflit.

Le positionnement, c'est aussi le mouvement et la façon de réguler la distance entre les personnes. L'exploration des déplacements respectifs des protagonistes du conflit permet de mettre en évidence les paramètres de proxémie, et le fait que l'espace d'intimité de chacun varie selon la situation et l'état émotionnel. Un tel travail, à l'occasion de la mise en scène d'un conflit, permet de rappeler la nécessité d'une progressivité prudente dans l'approche d'une personne en conflit, pour tenir compte de l'incontournable respect de son espace vital.

Par ailleurs, l'apprentissage des outils de régulation de conflit, comme c'est le cas en général de manière accrue pour le développement de toute compétence relationnelle, ne peut se suffire d'un travail uniquement mental.

Intégration globale des outils et compétences relationnels

La connaissance intellectuelle des étapes d'un processus de médiation, ou la connaissance d'une méthodologie de l'écoute, ne garantit en rien de pouvoir les mettre en oeuvre dans une situation conflictuelle. Car, dans le quotidien, la charge émotionnelle présente dans un conflit empêche de profiter pleinement de nos moyens intellectuels. Ce n'est que grâce à un travail impliquant la totalité de l'individu, corporellement, émotionnellement et mentalement, que de tels outils peuvent être intégrés et mémorisés. En effet, les émotions constituent un facteur clé dans les processus de mémorisation. C'est en ayant simulé une régulation de conflit, en ayant vécu dans sa chair et ressenti l'impact relationnel du processus de dialogue ou de médiation, que peuvent s'ancrer les comportements nouvellement appris. Ainsi, les participants d'un théâtre-forum témoignent souvent de la charge émotionnelle importante qui apparaît lorsqu'on est sur scène, et lors des bilans de formation à la régulation de conflits, les apprenants soulignent souvent que pour eux les moments les plus formateurs ont été les temps de théâtre-forum.

Par Guillaume Tixier,
à l'IFMAN Méditerranée,
Institut de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente
Tél : 04 86 89 22 86 ifman.med@no-log.org, www.ifman.fr



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Le « Forum d'images »

Fiche pédagogique 2

OBJECTIFS : explorer de manière succincte les pistes de solutions d'une situation conflictuelle, lorsque le temps manque pour pratiquer un atelier complet de théâtre-forum, explorer de manière plus ciblée la place du corps dans le conflit (positionnement et langage non-verbal)

DÉROULEMENT

1. Exercice d'entraînement au théâtre-image

Afin que chacun puisse se familiariser avec le théâtre-image, on peut par exemple pratiquer les exercices suivants :

- statues seules auto-sculptées : chacun prend une position sur un thème donné par l'animateur (ou les stagiaires),
- statues sculptées par un binôme sculpteur/statue : une personne sculpte l'autre, qui exprime ensuite ce qu'évoque pour lui cette position,
- images complexes avec plusieurs statues : une personne se positionne en statue sur un thème donné, puis les observateurs peuvent aller se positionner de manière complémentaire pour créer une image collective.

2. Choix de situations de conflits et repérage des moments-clés

Après un choix collectif d'une situation vécue en rapport avec le thème/objectif choisi, on peut identifier au minimum : le moment de déclenchement du conflit, le moment de crise, un moment montrant les conséquences de la crise ou du conflit.

3. Mise en image des moments-clé

Pour chacun des moments-clés, après répartition des rôles, on montre les positionnements réciproques des différents protagonistes avec une image composée de plusieurs statues. Les images initiales sont ajustées à travers les propositions des diverses personnes qui peuvent successivement incarner chaque rôle.

4. Exploration des images

Afin de faciliter la compréhension de la situation, et préparer l'exploration des pistes de solutions, pour chacun des moments-clés, les personnes incarnant un rôle peuvent : chacune à leur tour dire une phrase qu'elles auraient envie de dire dans cette situation, ainsi qu'une phrase qu'elles pourraient se dire intérieurement à elles-mêmes, faire un geste répété illustrant ce qu'elles auraient envie de faire à ce moment-là.

5. Forum d'images

En enchaînant les 3 (ou plus) images, les pistes de solutions au conflit sont explorées à travers les propositions de chacun, qui peut remplacer un des protagonistes pour : modifier sa position dans un sens qui pourrait faire avancer la régulation du conflit, lui faire dire une phrase qui pourrait faire avancer la régulation du conflit. Lors de chaque modification, les autres protagonistes peuvent alors : faire évoluer leur propre position dans le sens induit par cette nouvelle situation, exprimer une phrase exprimant ce que la personne aurait envie de dire en retour, ou ce qu'elle pense ou ressent intérieurement dans cette nouvelle situation.

6. Bibliographie

Jeux pour acteurs et non-acteurs, Augusto Boal , Editions La découverte

Jouer le conflit, pratiques de théâtre-forum, Yves Guerre, Editions L'Harmattan

Le théâtre-forum, apprendre à réguler les conflits, Guillaume Tixier, Éditions Chronique Sociale

Par Guillaume Tixier



Danser, passionnément, aveuglément

Témoignage 5

À dix ans j'ai été emportée par la passion de la danse. Je me suis lancée à la poursuite du modèle sublime, m'efforçant de former mon corps selon ce modèle, de le modeler en une forme idéale. Comme tant d'apprenties ballerines, j'étais fascinée par le miroir, je travaillais les yeux rivés sur l'immense glace murale, sur le professeur qu'il fallait imiter. Je me faisais violence; je souffrais de n'être jamais le double parfait du professeur, de me trouver toujours, dans le miroir, si loin de l'idéal.

Vers vingt ans j'ai découvert d'autres façons de danser et le bonheur qui vient de la sensation du mouvement plus que de l'image produite qui, de toute façon, m'échappait. Car on ne se voit jamais danser : la glace, la photo, ne livrent qu'un instant figé du mouvement; la vidéo n'est que la trace d'une danse passée. On ne se voit jamais en train de danser; on danse toujours à l'aveugle. Alors j'ai lâché le miroir; je me suis lancée librement dans l'espace, aveuglément.

Et mes pas m'ont portée vers l'Institut National des Jeunes Aveugles. Pendant cinq ans, à la fin des années soixante-dix, j'y ai mené des ateliers de danse avec des adolescents et j'ai beaucoup appris d'Adèle, de Mireille, de Claude, de Paul et de tant d'autres¹.

Le miroir vivant

Adèle, qui avait vu jusqu'à l'âge de huit ans, se souvenait des danseuses classiques. Elle voulait danser comme elle l'avait rêvé lorsqu'elle voyait encore. Elle y parvenait remarquablement bien; elle put bientôt effectuer de très classiques tours en dehors et en dedans, guidée par ma voix et ma présence corporelle, qu'elle sentait. Elle préparait son tour en me « regardant » et le terminait pile-poil face à moi. J'étais son miroir vivant. Et parlant, car elle réclamait immédiatement mes commentaires : ai-je bien fait un tour complet ? Est-ce que j'étais droite ? Est-ce que mes cheveux ont dessiné un beau cercle ?

Assez vite, Adèle a donné des spectacles : il fallait qu'elle se montre ! Elle invitait des amis, dansait devant eux avec enthousiasme, rires et force effets de chevelure. À peine arrêtée, encore tout essoufflée, elle demandait ce que nous lui avions vu exprimer, ce qu'elle avait raconté, ce qu'avaient raconté ses cheveux... Ces soirées étaient devenues une véritable quête de sa propre image, renvoyée par ses amis-miroirs, ses amiroirs, ses miroirs... Longtemps, elle m'a suivie hors de l'Institut des Jeunes Aveugles, s'insérant parfaitement dans mes autres cours. Elle parvint à dépasser son imagerie d'enfance, à improviser avec les autres danseurs, avec les lignes des murs, les volumes de la salle, avec le vent, les odeurs et les sons quand nous dansions en plein air... Quand je dus abandonner mon enseignement - et Adèle - pour partir en tournées, elle s'inscrivit dans d'autres cours. Elle était lancée, autonome; désormais à elle-même son propre miroir.

Le cercle magique

Claude était totalement non voyante et totalement inhibée corporellement. Été comme hiver, elle s'emmitouflait de gros pulls, écharpes, bonnets, gants, chaussettes épaisses et grosses chaussures, qu'elle refusait obstinément de dévêtir pour la séance de « danse ». Et la « danse » de Claude, c'était l'immobilité. L'immobilité emmitoufflée, juste à-côté de la porte, alors que nous disposions d'un grand gymnase. Claude était comme prisonnière d'un cercle d'un mètre de diamètre dont ne pouvaient l'extraire aucune sollicitation, aucun appel, aucun cri de joie de ses camarades, aucune musique. Un jour je fis travailler les chutes : glissade le long de sa propre verticale, contact au sol avec les mains, puis propulsion à l'horizontale par une poussée vigoureuse des pieds.

¹ Les prénoms ont été changés puisque, ayant perdu la trace de toutes ces personnes, je n'ai pas pu recueillir leur accord pour les citer.



Ce fut jouissif : en quelques minutes, le gymnase s'était transformé en une piscine animée de plongeurs et d'éclats de rire. La peur de la chute était vaincue ! Je guettais Claude de loin; il m'avait semblé percevoir de son côté un infime mouvement. Soudain, elle s'affaissa sur elle-même ; j'accourrai, prête à la soutenir. Mais non, du bout des mouffles, elle frôla le sol et puis elle se redressa. Puis de nouveau la glissade verticale, de nouveau les mains au sol et hop, les bras sortirent du cercle ! Et Claude recommença, se jeta hors de son cercle protecteur. Elle rit. Et recommença encore, et encore ! Elle avait surmonté sa peur d'un environnement violent contre lequel elle s'était jusque là calfeutrée, et isolée par une barrière mentale de protection, comme un bébé dans son parc. À la rentrée suivante, Claude n'est pas revenue à l'atelier danse. Mais dans la cour de récréation, je l'ai à peine reconnue : légère et court vêtue, coquette, les cheveux au vent, joliment frisés, elle riait, au centre d'un cercle... de camarades. Bien des facteurs avaient dû permettre cette éclosion. Mais j'ai la faiblesse de croire que la séance de chutes y était pour quelque chose.

La force d'être

Mireille n'avait jamais vu. Mais elle vivait dans le beau : dans la musique, à laquelle elle se destinait, et dans son habillement, d'un goût toujours exquis. Elle savait décrire les couleurs de ses pulls dans toute leur subtilité grâce à sa mère qui lui avait appris les verts amande, les verts sapin, les mauves, les parmes et les violets, les jaunes d'or et les mordorés qu'elle n'avait jamais vus.

Elle n'avait jamais vu non plus de danseuses et sa mère ne lui avait inculqué aucun cliché en la matière. Aussi, au contraire d'Adèle, se fichait-elle pas mal de ressembler à quoi que ce soit. Elle ne poursuivait aucune image que le monde lui aurait imposée. Du coup, le monde lui semblait accueillant. Elle se lançait à corps perdu dans les lignes, les cercles, les formes et les élans où je l'entraînais. C'était une puissance vibrante, brute, authentique, bouleversante, une pure force d'être.

La vie de plein pied

Paul était un garçon jovial et communicatif, bon élève, bon musicien. Il se préparait à devenir professeur de piano, voire concertiste, voire soliste... Il était gourmand de tout ; aussi goûta-t-il la danse. Je dirais plutôt qu'il dévora la danse. Et l'espace.

Il aimait particulièrement les traversées de grands sauts à travers le gymnase. Alors que les autres attendaient mon signal pour s'élancer, guidés de ma voix, Paul se jetait sans attendre que j'aie fini de guider l'élève précédent, en me criant : « Tu me préviendras quand le mur sera là ? » Déjà au milieu de la diagonale, bondissant, joyeux, confiant, il s'arrêtait devant moi, bien avant le mur, souriant à l'exploit accompli. Mais sans s'appesantir ; il tournait déjà les talons pour avaler les exploits suivants : ski, équitation, concours de musique, réussite professionnelle, sentimentale...

À l'exact opposé de Claude avant la chute, Paul était naturellement en symbiose paisible avec son environnement. Il dansait spontanément et sans entrave. Il avait une vision familière et pacifique du monde dont il se sentait partie intégrante. Il l'aimait et aimait s'y mouvoir.

Je pourrais évoquer d'autres exemples, moins heureux ; certains enfants, trop handicapés, restaient repliés, sourds à l'appel de l'espace. Mais par Adèle, Claude, Mireille, Paul et quelques autres j'ai beaucoup appris. J'ai appris que l'image du corps est invisible, insaisissable, et que la danse n'est ni une occupation de l'espace ni une maîtrise du rythme mais un enlacement paisible, amoureux, de l'espace et du temps. J'ai appris qu'on ne s'arrête jamais de danser, même si on ne danse plus. Même si je ne danse plus, je danse toujours. Car danser la vie, c'est une énergie, une sensualité, une musique, une joie, un pur élan d'être-du-monde.

Par Nelly Costecalde,
enseignante en danse, mime et théâtre
auteur de contes philosophiques.



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Le corps dans les apprentissages : témoignage en classe de formation musicale

Témoignage 6

L'enseignement de la Formation Musicale a beaucoup évolué ces dernières années. L'enseignement du « solfège » s'est transformé peu à peu et a été l'objet de nombreuses recherches de la part de plusieurs pédagogues. Les chercheurs en pédagogie ont tenu à lui donner davantage de sens, à le rendre concret, lié à des situations pratiques. Ils ont surtout pensé la formation et l'élève comme quelque chose de global (On pourrait comparer avec la médecine qui prenait en compte juste la maladie d'un point précis, ne soignant que la manifestation du mal, et qui a peu à peu considéré le corps dans sa globalité, soignant ainsi davantage la cause du mal). Tel un médecin, le pédagogue s'intéresse à ce qui est la cause d'un frein, et a la charge d'y remédier, ou de le réduire. Peu à peu, les pédagogues se sont intéressés à la perception, au ressenti, au corps de l'élève et non plus uniquement à son intellect. Des méthodes dites « actives » ont été mises en place, mettant en avant l'élève en tant qu'acteur, en lui faisant vivre de manière sensorielle les acquisitions souhaitées avant de les conscientiser et de les lui rendre lisibles par une intellectualisation, en faisant le lien avec la pratique instrumentale. Il est facile de percevoir chez l'enfant, le plaisir de faire, qui donne sens à ses apprentissages.

Pour moi, il y a deux aspects du corps dans les apprentissages :

1) Celui qui rend les choses possibles, à savoir ce que j'appelle les préalables : un enfant dont le corps n'est pas prêt à recevoir ne peut accueillir quoi que ce soit, malgré la meilleure volonté du maître ou de l'élève. Ainsi, je commence chaque cours par un moment de relaxation, consistant à prendre conscience de son corps, de sa position, de ses creux, de ses bosses, de son rythme respiratoire, cardiaque, et même sanguin. Je rapproche ensuite l'élève de l'objectif du cours en « aiguisant » son écoute, en lui faisant percevoir des bruits dont il n'avait pas forcément conscience : une voiture qui passe, un oiseau qui chante, le bruit du chauffage, du néon au plafond. Au début surpris par cette pratique, les élèves ont du mal à fermer les yeux, à se concentrer sur leurs propres ressentis.

Ils sont plus dans l'observation des autres. Très rapidement, ils comprennent le sens de ce petit moment, l'intègrent comme un rituel, et enfin le savourent, le réclamant s'il venait à manquer. Lors du bilan en fin d'année, c'est un des points positifs, récurrent.

2) Il y a enfin le corps au cœur des apprentissages, élément facilitateur : faire passer le ressenti avant la conscientisation permet de donner sens aux apprentissages. En cas de difficulté, le corps permet de faire lâcher la crispation sur la difficulté, détournant l'attention sur le corps, et permettant de retrouver ensuite le geste juste par mémorisation du ressenti. Il arrive aussi, en cas de difficulté, qu'une conscientisation plus grande du geste permette de surmonter une difficulté et de trouver la réponse : faire ou même simuler le geste instrumental permettra à l'élève de retrouver l'élan naturel, le rythme, les notes et altérations qui se trouvent « sous ses doigts », la notion « d'oreille musicale » faisant intervenir la mémoire auditive de façon décisive, tel un jeu de Memory auditif.

L'objectif du pédagogue, dans ce cours, consistera en partie à permettre à l'élève de faire le lien entre les ressentis, l'aspect visuel, auditif, kinesthésique, tactile... la place du corps y est centrale et déterminante. Je reste convaincue qu'en ne faisant pas AVEC le corps, on risque de faire CONTRE le corps. Tout comme de ne pas faire AVEC l'élève, on risque de faire CONTRE lui.

Cela demande d'avoir confiance : en soi, dans les élèves, de lâcher prise vis-à-vis du programme, non pour y renoncer, mais en restant serein et convaincu que le corps représente les fondations du savoir, et que lui consacrer du temps n'est pas une perte de temps, mais au contraire un catalyseur permettant à l'élève de s'appropriier les choses de manière durable.

**Par Florence Hilali-Chavannes,
Professeur d'enseignement artistique en
Formation Musicale au Conservatoire de Nancy**



L'art, le corps et le mouvement dans le Yoga

Témoignage 7

Le mouvement c'est la vie dans le corps et par le corps. La vie dans le corps c'est le mouvement de la respiration autonome qui nous est donné à la naissance jusqu'à notre dernier souffle.

La pratique du yoga au quotidien nous apprend à bien utiliser ces mouvements respiratoires, à les dynamiser, les calmer, les réguler, les équilibrer selon nos besoins du moment. Il est surprenant de constater (ce que j'ai ressenti dans mon propre corps) qu'au bout d'un certain temps de pratique régulière du yoga, le corps utilise spontanément, sans y « penser », cette énergie motrice intérieure qu'est la respiration pour des mouvements et déplacements harmonieux et agréables.

Le corps enregistre les sensations lors des pratiques du yoga, mémorise et réutilise ce qui est bon pour lui (intelligence du corps). Ces sensations agréables sont source de joie inépuisable tel un bébé qui découvre la marche et l'autonomie qu'elle va lui apporter. Bien dans son corps, dans sa tête et dans son cœur, l'être ainsi en équilibre est à la fois en paix avec lui-même et avec les autres. Ses relations sont alors naturelles et spontanées. L'être s'affirme sans violence.

A l'inspiration, le corps s'éveille telle une éponge ou un ballon rempli d'air, le corps prend la place dont il a besoin et élimine les tensions et toxines à l'expiration. Dans un mouvement fluide, sans tensions, telle une rivière qui coule, une sensation agréable de bien être dans l' « ici et maintenant », relié à l'espace et au temps. Flotter calmement, en paix avec soi, c'est ce que nous permet la respiration abdominale exercée en yoga. Après un apprentissage des techniques respiratoires, de leur bonne utilisation, le corps vit un art de vivre et de se mouvoir avec soi et les autres, bercé par une douce vague d'air avec son sac et ressac. Il développe la conscience du présent, de « l'ici et maintenant ». Un fil conducteur unit et anime le mental, la respiration par le ventre et les pieds qui nous portent et nous servent à nous déplacer.

Tout un art non verbal et non violent qui utilise des techniques essentiellement respiratoires dans une expression corporelle esthétique pouvant paraître « fragile » mais très ancrée dans les pieds et toujours en recherche de l'attitude équilibrée, dans le respect de soi et des autres. Tout un art de placer toutes les parties du corps de façon juste et confortable pour vivre en toute conscience. Avec, pour outil modelant, modulant, régulant, stimulant, équilibrant le corps pour un épanouissement optimum, la respiration.

La pratique du yoga stimule aussi la créativité, l'adaptation motrice du corps à la recherche de solutions adaptées en réponses aux difficultés rencontrées en général ou au conflit pour une résolution non violente.

EXERCICES:

Je proposerais volontairement beaucoup d'exercices à pratiquer dans la dimension du vivre ensemble. Chacun recherchera la synchronisation des mouvements et de la respiration tout en tenant compte des autres pour tendre à un équilibre dans le groupe. En veillant à garder de bons ancrages dans les pieds et le dos le plus droit possible, la tête alignée dans le prolongement du dos, dans un confort sans tensions (c'est la respiration consciente qui le permettra). Voici des bases à reprendre régulièrement en imaginant des variantes pour ne pas lasser; surtout pas de forcing, ni jugement, compétition: chacun acceptant ses possibles et ses limites (respect de soi et des autres, bienveillance).

Dans la dernière dimension proposée : la visualisation, il s'agit de créer, de laisser venir des images mentales comme dans un rêve « éveillé » de « se faire un film ». Nos propres réalisations virtuelles sortent de l'imaginaire (l'art d'imaginer est à l'œuvre). Il est possible aussi d'inventer, de faire faire toutes sortes de voyages intérieurs variés faisant appel aux différents imaginaires... Les exercices proposés sont tous propices au développement de l'imaginaire des enfants. Ainsi il est tout à fait possible, à partir des mêmes exercices de créer d'autres « habillages », des histoires à jouer, à présenter à un public. Tout cela s'inscrit bien dans l'art de créer avec le corps, la respiration, les mouvements et l'imaginaire.

Par Annick Menuet,
enseignante spécialisée, certifiée RYE : recherche yoga éducation

pour en savoir plus : <http://www.rye-yoga.fr/>



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

OBJECTIF PRINCIPAL	VARIANTES POSSIBLES	
Développer la conscience de sa respiration	Inspirer et expirer en portant attention à ce mouvement: comment est il? régulier, rapide ...? où est-il ressenti?	- debout, assis ou allongé - yeux ouverts puis fermés pour mieux ressentir - en plaçant les mains séparées et sans appuyer sur le ventre, sur les côtes de chaque côté, sous les clavicules
S'accueillir et accueillir les autres	Toujours en utilisant inspiration et expiration: «les salutations» le groupe étant installé plutôt en cercle, chacun son tour aller vers le centre et dans un mouvement d'expression corporelle, fluide, synchronisée sur la respiration	- dire: «Bonjour, je m'appelle» ou bien «Bonjour, je m'appelle et j'aime...» ou bien encore «Bonjour, je suis ... et je me sens ...»
Se relier, créer ambiance du groupe positive	« Les petites vagues »: lever ensemble les bras sur inspiration et les descendre ensemble sur expiration; « les grandes vagues »: quand l'exercice précédent est bien réalisé ensemble il est possible de complexifier en montant les bras et tout le corps sur les pointes de pieds puis en descendant jusqu'à être accroupi, chacun devant trouver son équilibre tout en tenant compte des autres... « le tapis volant »: grand drap ou genre parachute: chacun tient une partie et on reprend les mouvements d'inspiration en levant bras et d'expiration lente en descendant	Se relier: soi directement par le corps: mains, pieds... avec prudence... mieux se relier par intermédiaire: rubans dans mains, peluches, tissus... attention aux chutes surtout en arrière: procéder de façon très progressive avec prudence, avec les équilibres; s'aider des murs, tables, chaises... (prendre soin de soi et des autres) il est amusant d'ajouter une petite balle ou une peluche ou ... simulant le passager «à ne pas faire tomber» ... non violence!
Éliminer les toxines, pensées négatives les colères ...	« coups de pieds dans ballons »: on force volontairement sur l'expiration; bien en appui sur un pied on simule avec l'autre un shoot dans un ballon le pied au sol doit rester à sa place, ne pas perdre l'équilibre «les bûcherons»: les mains se rejoignent au dessus de la tête et les bras sont tendus à l'inspir pour simuler le bûcheron préparant sa hâche puis à l'expir les bras descendent, s'abattent devant et jusqu'en bas couper le bois, accompagnés de son venant du ventre (expulser, nettoyer, libérer ...)	Il est important que chacun ait son espace pour ne pas heurter quelqu'un d'autre (interdit à poser surtout avec les enfants) précaution pour remonter : ne jamais remonter jambes tendues mais plier les genoux et pousser sur les jambes pour protéger le dos
Se concentrer davantage	Les exercices précédents sont proposés les yeux ouverts, pour aller au delà dans la concentration il est possible de les tester les yeux fermés seul ou à plusieurs ...	Les yeux fermés favorisent toujours le retour vers son intérieur, aide à se rassembler et mieux se percevoir, se connaître, s'explorer, se respecter pour prendre soin de soi; ne jamais obliger, cela viendra au fur et à mesure de la pratique et de la confiance en soi et les autres qui grandit
Se détendre, se relaxer	Choisir une posture assise ou allongée, si possible yeux fermés; installer toutes les parties du corps pour qu'elles restent immobiles pendant ce temps de relaxation, ne restant plus qu'à ressentir le mouvement intérieur de la respiration	Quand cela est installé l'animateur peut suggérer des visualisations: «un soleil couchant» «les oiseaux qui chantent» «des étoiles brillantes dans le ciel» «les odeurs du petit déjeuner» «l'odeur d'un bouquet de fleurs» «un arc en ciel» «les reflets d'une forêt dans un lac» «les bruits d'un biscuit que l'on déguste» «les goûts d'une glace»

Par Annick Menuet



Danse avec les arbres

Public : tout âge - modulable en fonction de l'âge

Contexte : promenade en forêt

Repérage du lieu propice : des arbres en nombre suffisant (chacun son arbre), pas trop serrés (préservé l'espace de chacun), ni trop éloignés (porter un regard global sur le groupe)

Durée : 1h30 une fois sur place.

MOTS-CLEFS : éveil sensoriel - jeu d'écoute - dynamique relationnelle

IDÉES-CLEFS : être attentif à ce qui se passe autour de soi donne toujours l'occasion de s'émerveiller. Le calme et le silence assortis de patience nous permet d'observer certaines métamorphoses de la nature.

OBJECTIFS :

- découvrir, stimuler et développer sa conscience corporelle et sensorielle
- développer sa créativité et le plaisir du jeu
- développer la conscience l'environnement
- développer la complicité dans le groupe

DÉROULEMENT :

ETAPE 1 :

- arrivée sur le lieu d'exploration
- délimitation et découverte de l'espace
- rassemblement en cercle : dynamisation corporelle

Après cette marche, vous allez vous nettoyer de la poussière du chemin... frotter énergiquement les bras... jusqu'au bout des doigts... tout le devant du corps... le thorax... le ventre... les hanches... les cuisses... jusqu'au bout des pieds... lâcher bien votre tête... et souffler comme un gros soupir... encore une fois... et une dernière fois... remonter par l'arrière des jambes... chevilles... mollets... arrière des genoux... cuisses... les fesses... les hanches... l'arrière du bassin... les premières vertèbres... et maintenant par deux... frotter le dos du copain... Pour finir... passer vos mains derrière le crâne... dans vos cheveux... parcourez toute votre crâne... et redescendez légèrement par le front sur votre visage... allégez vos mains... pour toucher votre visage... c'est comme une caresse... comme si un oiseau venait vous toucher de ses ailes...

RMQ : si le lieu est propice, faire cet atelier les pieds nus peut être favorable à plus de sensations. La caresse du visage peut se prolonger par deux avec des plumes d'oiseaux.

ETAPE 2 :

- chacun trouve son arbre
- découverte de son arbre : le regarder, l'observer, le toucher, le sentir, ...
- commencer à être attentif aux bruits de l'environnement : qu'est-ce que vous entendez ?

ETAPE 3 :

- rassemblement en cercle : exercice de conscience corporelle et d'ancrage

Vous allez imaginer maintenant que vous êtes l'arbre que vous avez choisi... vous pouvez fermer les yeux... imaginez qu'avant d'être arbre... il était graine... et que sous terre ses racines se sont ancrées profondément... Mettez tout votre attention dans vos pieds et imaginez vos pieds bien ancrés dans le sol... sous vos pieds, la terre... vous êtes stables et bien posés sur le sol... au-dessus du sol le tronc se déploie vers le haut... imaginez vos chevilles et vos jambes comme la base d'un tronc solide... votre bassin et l'ensemble de votre thorax, le prolongement du tronc vers le haut... vos épaules... le niveau d'où se déploie vos bras... comme des branches souples et solides laissez se déployer doucement vos bras... jusqu'au bout des doigts... votre tête est le sommet de cet arbre... la cime... qui s'élève chaque jour un petit peu plus haut... épaules... le niveau d'où se déploie vos bras... comme des branches souples et solides laissez se déployer doucement vos bras... jusqu'au bout des doigts... votre tête est le sommet de cet arbre... la cime... qui s'élève chaque jour un petit peu plus haut...

*...Plus vous voulez vous élever,
plus il faut avoir les pieds sur terre.
Chaque arbre vous le dit.
Michel Tournier*



L'arbre du silence porte les fruits de la paix
Proverbe arabe

*Vivre Immobile ... Ils ont inventé une autre
manière d'être vivant, presque imperceptible ...*
Francis Hallé



ETAPE 4 :

- retourner vers son arbre avec toute la conscience de ses appuis dans le sol les yeux ouverts. Poser les mains sur son arbre et retour en marche arrière en toute confiance (le faire 2 fois si nécessaire).
- trajet identique les yeux fermés en marche avant.

ETAPE 5 :

- exploration de son arbre les yeux fermés : entrer en contact, en faire le tour, le toucher avec ses mains...
- s'amuser avec son arbre : prendre appui avec : les mains, la tête, le dos, les pieds...
- s'appuyer pour : rebondir, s'en éloigner et revenir comme attirer par un aimant...

ETAPE 6 :

- Jeu avec les autres (arbres et enfants)

Vous allez maintenant vous appuyez dos à votre arbre... donnez-lui tout votre poids... s'il partait, vous ne pourriez pas tenir debout... fermez les yeux et sentez que vous vous reposez sur lui... respirez tranquillement... et ouvrez les yeux... regardez autour de vous... observez... les uns... les autres... essayez de repérer tous les copains... maintenant sans perdre le contact avec votre arbre... cachez-vous du regard de tout le monde... (laissez se développer ce jeu de cache-cache)... Soyez encore plus attentif aux autres... cherchez un copain du regard et droit dans les yeux, vous allez échanger d'arbre... marchez tranquillement sans vous perdre du regard... (laissez se développer ce jeu d'échanges)... la même chose mais en marchant d'un pas alerte... (Plusieurs fois)... la même chose au pas de course... (Plusieurs fois)... Retrouvez votre arbre... calmez votre respiration... Maintenant vous allez vous déplacer d'arbre en arbre au hasard d'un vent soufflant qui vous propulse d'arbre en arbre... vos déplacements ne sont pas directs... vous virevoltez... vous restez en suspension... comme une feuille portée par un vent léger... (laissez se développer ce jeu de déplacement)... Si vous rencontrez un copain sur votre chemin, laissez-vous porter ensemble par le même vent... (laissez se développer ce jeu d'échanges)...

ETAPE 7 :

- retour au calme, relaxation et écoute.

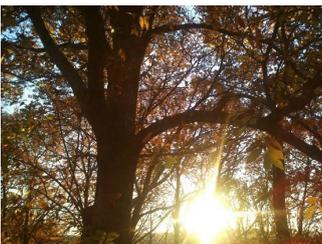
Vous êtes à nouveau près de votre arbre... allongez-vous de manière à bien voir la cime... Si c'est possible, vous pouvez poser vos pieds, vos jambes sur votre arbre... installez-vous confortablement... et observez les branchages et le feuillage de l'arbre... regardez les dessins qu'ils forment dans le ciel... observez le jeu d'ombres et de lumières... observez le vent soufflant dans les feuilles... écoutez le bruit de la nature... les oiseaux... Fermez les yeux et écoutez... écoutez attentivement les sons de la nature... ils sont comme une musique comme une douce musique rassurante qui ne cesse jamais...

ETAPE 8 :

- partage de l'expérience ensemble : en parler, faire des dessins...

CONSEILS :

Il est important d'accompagner les mouvements des enfants par votre propre mouvement ... c'est grâce à ça qu'ils pourront laisser se déployer leur propre expression dansée... s'ils sont à l'aise... il est possible de les inviter à préparer un petit spectacle avec leur arbre (seul ou à plusieurs)... le groupe viendra à tour de rôle découvrir... pas de jugements... les inviter juste à regarder... comme s'il observait un écureuil...



L'arbre est le lien entre les mondes souterrain et céleste. Arbres, éternels efforts de la terre pour parler au ciel qui l'écoute.

Rabindranath Tagore

J'aime appuyer ma main sur le tronc d'un arbre devant lequel je passe, non pour m'assurer de l'existence de l'arbre - dont je ne doute pas - mais de la mienne.

Christian Bobin

Par Yoéva Jemelgo,
danseuse et art-thérapeute,
animatrice d'ateliers thérapeutiques.
corpsemouvement@yahoo.fr



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

La découverte de l'Espace Vital

Fiche pédagogique 5

L'espace vital nous entoure d'un « halo » protecteur qui s'agrandit, se rétrécit selon les personnes rencontrées, nos humeurs. Son ressenti est inconscient : il agit naturellement. Toute intrusion dans notre espace vital peut être ressentie comme un manque de respect, voire un viol... Le découvrir nous permet de comprendre notre manière d'entrer en contact avec les personnes qui nous entourent, les mouvements de groupe dans lesquels nous sommes entraînés, d'être plus conscient. Ainsi, à l'écoute de nos ressentis, nous pouvons mieux décider, agir, voire nous dépasser, dans nos relations aux autres.

Préalable :

Demander à chacun de se placer dans la salle de manière à se sentir bien avec lui-même en tenant compte de tous les autres. Quand chacun a trouvé sa place, faire un petit point : chacun dit pourquoi il s'est placé là, ce qui a provoqué son choix.

Déroulement :

Placer les enfants, les jeunes, en deux lignes éloignées l'une de l'autre, chacun ayant un vis-à-vis:

1. Chacun du groupe 1 va avancer vers son vis-à-vis du groupe 2 lentement, en le regardant dans les yeux. Quand celui (celle) vers qui il/elle avance se sentira gêné, il/elle dira stop et il/elle devra alors s'arrêter. S'il /elle ressent le besoin de s'arrêter avant, il/elle le peut. Le groupe observe les similitudes, différences, chacun fait ses remarques (sans jugement aucun)
2. Puis, l'exercice se revit à l'inverse : ce sont ceux (celles) du groupe 2 qui vont cette fois avancer vers leur vis-à-vis. De même, un point est fait sur ce qui peut être observé.
3. L'exercice se revit alors, chacun étant invité à changer de vis-à-vis, avec mise en vie d'une émotion : la colère. Point est fait sur ce qui change... avec la tristesse : qu'est-ce qui change ? si l'on dispose d'assez de temps, il est possible d'ajouter la joie puis la peur

Temps d'analyse :

Ce temps peut se faire avant et après le vécu avec la colère. Demander à chacun d'étendre son bras devant lui à l'horizontale. Faire exprimer les participants : vos mains se touchent-elles ? Pourquoi ? Expliquer alors la notion d'espace vital (ref livre « développer les compétences psycho-sociales des adolescents » d'Edith Tartar Goddet page 52) et laisser chacun exprimer ses pensées, ses découvertes. Si besoin, les y aider par des questions: qui je laisse entrer dans ce "halo"? pas entrer? qui me laisse ou non entrer? quand? pourquoi? (inconnu? ami? simple connaissance? méfiance? mauvais jour? expériences vécues? ressentis?)

Prolongement :

Inviter les participants à s'organiser dans l'espace de manière à l'occuper tout entier en respectant les espaces vitaux de chacun. Les faire se déplacer, en tous sens, en respectant les distances, d'abord lentement puis de plus en plus vite, puis de nouveau lentement en regardant ceux qu'ils croisent, en leur souriant, en leur disant bonjour... en attitude ouverte, en attitude rentrée, méfiante... Nouveau petit temps d'analyse pour partager les ressentis, les découvertes... Ce qui a changé dans la conscience de leur relation aux autres...

Variante pour les Maternelle/CP : Pré-découverte de l'espace vital :

Placer les enfants en cercle, chacun pouvant voir chacun, ne pouvant toucher ses 2 voisins en étendant les mains. Expliquer aux enfants qu'ils sont chacun un petit poussin enfermé dans sa coquille. Mettre une musique classique douce (le printemps de Vivaldi par exemple). Raconter l'histoire du petit poussin qui grandit dans sa coquille : faire toucher la coquille, partout autour de soi, faire ressentir cette coquille comme quelque chose qui emprisonne, que l'on va pousser pour la casser, regarder le monde autour de soi, se lever doucement pour partir à la découverte, marcher en titubant puis de mieux en mieux, en position ouverte (heureux, les bras grands ouverts), en position fermée (méfiant, replié sur soi par peur des autres) pour aller jusqu'à sauter, valser, courir... puis vieillir, marcher avec une canne, difficilement, aller à la rencontre des autres... Puis revenir pour dormir, tranquillement, à sa place... Permettre aux enfants de s'exprimer chacun sur leur vécu, leurs découvertes, leurs ressentis... Il est possible de leur faire vivre l'expérience une autre fois en tant que fleur : fleur qui s'éveille, qui grandit, qui se courbe au vent, puis qui s'échappe de ses racines, vit plein d'expériences avant de revenir dormir à sa place au coucher du soleil... Nouvelle aventure : nouveau partage du vécu. Une manière de faire prendre conscience aux petits des interférences entre individus, des effets de groupe... une initiation à ce qui pourra être leur découverte future de l'espace vital.

Fiche réalisée par Annie Ghiloni,
animatrice ENVP, retraitée professeure des écoles



RESSOURCES

OUVRAGES et REVUES

Pour enfants :

- SMITH Miranda, le corps humain en mouvement, Ed Gallimard Jeunesse.
- BRUN-COSME Nadine et KERBA Muriel, Le petit arbre qui chantait, Nathan, 2008.
- ADAM Olivier, personne ne bouge, ed école des loisirs
- NAKAWAKI Hatsue, ne bouge pas ! Ed école des loisirs
- RICORDEAU Patrice et FREI Fred, L'arbre qui rêvait, L'enfant-lumière, 2006
- Antoine de SAINT-EXUPERY, Le petit prince, Chapitre 5, Gallimard (1946), 1983, p.21.

Sur la thématique générale :

- BOIS Danis, Le moi renouvelé, éditions Point d'Appui, 2006.
- ANZIEU Didier, Le Moi-peau, Editions Dunod, Paris, 1985.
- BERGE Yvonne, Vivre son corps, pour une pédagogie du mouvement, ed du Seuil, 1975.
- CHARRIER Cécile, Sortir de la maltraitance, edilivre, 2010.
- D.W.WINNICOTT, Jeu et réalité, Gallimard, 1975.
- NIERNHAUSSEN Martina, Du premier cri au dernier souffle, quand la musique aide à vivre, l'archipel, 2011.
- GUILLOIS Martine et LEMAIRE Marcelle, Un corps à vivre, ed Chroniques Sociales, 1999.
- GIRARD Véronique et CHALVIN Marie-Joseph, Un corps pour comprendre et apprendre, ed Nathan, 1997.
- NOISETTE Claire, L'enfant, le geste et le son, ed Cité de la musique, 1997.
- BERNARD Michel, L'expressivité du corps, ed Universitaire, 1976.
- PUJADE-RENAUD Claude, Expression corporelle, langage du silence, ed ESF, 1976.
- BERTHERAT Thérèse, Le corps a ses raisons, de du Seuil, 1976.

Sur la méthode Feldenkrais :

- FELDENKRAIS Moshé, Energie et bien-être par le mouvement, ed. Dangles
- FELDENKRAIS Moshé, La Puissance du Moi, ed. R. Laffont

Sur la sophrologie :

- Dr ABREZOL Raymond, Vaincre par la Sophrologie, Editions Lanore, 2007, exercices pratiques pour tous les âges, en fonction de problématiques ciblées.
- LEFEVRE-VALLEE Isabelle, L'enfant et la sophrologie, Editions Ellébore, 2010 déroulés de séances en fonction de l'âge et témoignages d'enfants.

Sur le théâtre :

- BOAL Augusto, Jeux pour acteurs et non-acteurs, Editions La découverte, 1978.
- GUERRE Yves, Jouer le conflit, pratiques de théâtre-forum, Editions L'Harmattan, 2006.
- TIXIER Guillaume, Le théâtre-forum, apprendre à réguler les conflits, Éditions Chronique Sociale, 2009.
- "le corps à l'école", Cahiers pédagogique, n°497.

Sur le yoga à l'école

- Micheline Flak Jacques de Coulon, Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation, desclée de brouwer.
- Martine Giammarinaro Dominique Lamure, YOGITO un yoga pour l'enfant, Les éditions de l'homme.
- HERICOURT Dany, l'apprenti Yogi, 50 postures à pratiquer et à colorier, Almora jeunesse.
- LAHORE Idris, Pour une éducation à la non-violence AMPC, applications de méthodes psycho corporelles, collection Université libre, éditions F.B.V.



SITES INTERNET

- www.sofrocay.com, site de la sophrologie authentique;
- [sofrocay You tube](#), témoignages relatifs aux différents champs d'application ;
- www.sophrologieludique.com, expérimentations en Suisse.
- www.planetenonviolence.org/L-olivier-arbre-de-paix-arbre-aux-bienfaits-arbresacre_a111.html
- www.ecole-et-relaxation.com

Deux belles expériences sur la place du corps à l'école et au collège :

- www.afpssu.com/wp-content/uploads/2013/06/13-vandoeuvre_massage_site.pdf
- www.afpssu.com/wp-content/uploads/2013/06/9-projet-bulle-dair-Beaugency_site.pdf

Le descriptif de la pratique d'une grande danseuse-thérapeute, Aude Cartoux :

- www.audecartoux.com/images/corpsmouvement.pdf

Document mémoire d'une psychopédagogue québécoise sur la relation au corps dans l'accompagnement :

- www.cirp.uqam.ca/documents%20pdf/Collection%20vol.%203/7-Jeanne-Marie%20Rugira.pdf

Approche du corps en art martial (Qi gong, yoga,):

- www.psychologies.com/Bien-etre/Relaxation/Pratiques-energetiques/Articles-et-Dossiers/Qi-gong-l-art-du-laisser-faire

Sur l'Art Thérapie

- www.atelier-mouvement.com/atelier-bien-etre.html
- www.musicotherapie-federationfrancaise.com
- www.puzzle-art-therapie.com

Mais aussi CD, DVD....pédagogiques pour la pratique :

- 100 activités apaisantes pour enfants de 3 à 10 ans, Gilles Diederichs Edition Mango
- Des jeux pour détendre et relaxer les enfants de Denise Chauvel et Christin Noret chez Retz
- Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants... avec leurs parents et son CD audio de méditations guidées, lues par Sara Giraudeau
- La gymnastique sensorielle pour tous, Guy Trédaniel Editeur, Isabelle Eschalié, 2009
- Je découvre le yoga : des cartes, 1 livret d'instruction et 1 CD Ed Eveil et Jeux pour Imaginazium



Agenda

Du 21/09 au 4/10 : Quinzaine de la non-violence et de la paix : " Je déclare la paix "
Rendez-vous sur <http://education-nvp.org/> pour télécharger le Livret pédagogique

29/11 : Forum de la non-violence à l'école " Je déclare la paix : pourquoi, comment ? "
Renseignements et inscriptions à secretariat@education-nvp.org

06/06/15 : Assemblée Générale

Associations membres de la Coordination

ACCES - Clairière de Paix • Action des chrétiens pour l'Abolition de la Torture • Alliance Nationale des UCJG • Alternatives Non-Violentes • Amely (Accès Droit et Médiation) • Les Amis de Neve Shalom - Wahat As Salam • Antenne Réunionnaise de l'Institut de Victimologie - École réunionnaise de la paix • APEPA • Arche de Lanza del Vasto • Association Ecole Changer de Cap • Association "Enfance - Télé : Danger" • Association Centre Nascita du Nord • Association La Salle • Association Le Petit Prince • Association Montessori de France • Association Montessori pour tous • Association Montetibou • Association pour l'instauration d'un Revenu d'Existence • Association pour la Communication Non-Violente • Association pour la Promotion de la Prévention Précoce • Association Ressources Pédagogiques pour une culture de non-violence • Association Unifiée du Collège Cévenol • Atelier de paix du Clunisois • Bureau International Catholique de l'Enfance • Centre de Ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées • Centre Quaker International • Collectif des Alpes-de-Haute-Provence pour l'éducation à la non-violence et à la paix • Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement • Conflits sans violence • Coordination orléanaise pour la Décennie de la Non-Violence et de la Paix • Coordination parisienne • La Corbinière des Landes • CPCV Ile-de-France • Cultivons la paix • Démocratie et Spiritualité • DIH - Mouvement de protestation civique • Éclaireuses et Éclaireurs de France • École de la paix de Grenoble • École soufie internationale • Emmaüs France • Enseignants pour la paix - Midi-Pyrénées • Espérante - SAT - Amikaro • Étincelle • Famille franciscaine • Fédération Unie des Auberges de Jeunesse • Former un Avenir sans Brutalité • Génération Médiateurs • Gers-Médiation • Graine de Citoyen • Initiatives et Changement • Institut de recherche et de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente • Institut de Recherche sur la résolution Non-violente des Conflits • Institut pour la promotion du lien social • Institut Supérieur Maria Montessori • Jeunesse et Non-Violence • Justice et Paix France • Korhom • L'Arche en France • L'Enfant bleu - Enfance matraillée • Le Soc - Maison Jean Goss • Le Valdocco • Les Maisons de Paix • Les Serruriers Magiques • Ligue de l'Enseignement • Maison des Droits de l'Enfant • Mémoire de l'Avenir • Mouvement International de la Réconciliation • Mouvement pour le Désarmement, la Paix et la Liberté • Mouvement pour une Alternative Non-violente • Non-Violence XXI • Office Central de la Coopération à l'École • Paix sans frontière • Partage • Pax Christi - France • Psychologie de la motivation • Recherche sur le Yoga dans l'Éducation • Rénover l'École en Valorisant et en Encourageant les Initiatives Locales • Réseau Espérance • Secours Catholique • Réseau mondial Caritas • UNIPAZ France • Vivance - Centre de Sophrologie caycédiennne et de non-violence.

Précédents numéros de La Lettre

1. La coopération
2. Les conflits
3. La communication
4. Les règles
5. Les genres
6. Les différences
7. La sanction
8. La solidarité internationale
9. Le respect
10. L'éducation au développement durable
11. La médiation
12. L'estime de soi
13. Les échanges réciproques de savoirs
14. Les émotions
15. Sexualité et sentiments
16. La gestion des temps de tension de la classe
17. L'éducation aux écrans
18. L'art au service de la paix et de la non-violence
19. La rumeur
20. L'éducation à la différence : le handicap à l'école
21. Le bouc-émissaire
22. Créer la cohésion d'un groupe
23. L'empathie
24. Eduquer à la responsabilité
25. Le poids des émotions dans l'apprentissage de la responsabilité
26. Pédagogies nouvelles, nouvelles pédagogies en France
27. Le théâtre-forum, outil de résolution non-violente des conflits
28. Les nouvelles pédagogies dans le monde

LA LETTRE - SEPTEMBRE 2014 / N° 29

Télécharger La Lettre ou s'abonner
www.education-nvp.org/la-lettre

Contribuer, commenter, réagir
Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix
148, rue du Faubourg Saint-Denis - 75010 Paris
lalettre@education-nvp.org

Thème des prochains numéros de La Lettre
30 et 31. DES OUTILS POUR CONSTRUIRE LA PAIX A
PETITS PAS