

# Je corps, tu corps, il corps....

## Des pratiques pédagogiques et du corps

Christian Lamy – janvier 2015

-----  
*Ce texte est une prémices de questionnement en tant que formateur et chercheur en sciences humaines afin de partager avec toute autre personne expériences et études, en prenant soin de toujours relier pratiques de terrain et théories permettant l'échange et l'approfondissement avec d'autres pédagogues, mais encore des chercheurs, des artistes, des militants, syndicalistes, élus...*  
-----

Formateur d'adultes et de jeunes adultes, je tente d'intégrer, chaque fois que possible, la dimension du corps dans mes pratiques avec plusieurs objectifs permanents :

- + montrer par le vécu que le corps et l'intellect sont liés (1) ;
- + montrer que le corps exprime et que nous pouvons apprendre à le lire (le sien autant que celui des autres)(2) ;
- + montrer que chacun apprend aussi avec et par le corps (3) ;
- + approcher des concepts nécessaires « à l'apprendre » mais difficiles à aborder par la seule parole sans frôler les apparences de moralisme, paternalisme voire prêche : par exemple la concentration, le processus, la coopération, le risque, la confiance, etc.

Mes pratiques du corps dans les pédagogies que je développe peuvent être découpées en trois grands axes :

- + une utilisation de mon corps ;
- + une utilisation de la lecture des corps des participants : étudiants, stagiaires, intervenants...
- + l'intégration du corps dans des programmes, modules, stages.

### **Une utilisation de mon corps**

C'est l'aspect le plus difficile à traiter puisque la perception de notre propre corps est empreinte de subjectivités (4). Il s'agit donc de tenter de prendre le plus possible conscience de ce que mon physique, mon âge, mon aspect général, mon habillement, ma coiffure, peuvent représenter pour les autres et de ce fait induire dans l'inter-action, d'une part au niveau du groupe en fonction de ses particularités, d'autre part pour chacune des personnes avec qui je vais travailler (5).

Plus aisée par l'expérience accumulée, la prise en compte de mes attitudes corporelles s'ajoute à la corporalité de mes interventions : les gestes, les regards, les mimiques, les assis / debout, les positions au tableau, les circulations dans la salle, la gestion des proximités.... Non que je sois en permanence en conscience de ces attitudes, mais en possibilités de les accentuer, atténuer, jouer, forcer en fonction de ce que je traite, du moment, de l'état du groupe ou de telle personne du groupe.

### **Une utilisation de la lecture des corps des participants**

Tenter de prendre en compte les attitudes, les expressions des participants, étudiants, stagiaires tout au long des interventions que je mène, à l'exemple de la conscience corporelle de moi-même : les gestes, les positions, les attitudes, les mouvements, les regards, l'expression des tics, comme autant de signifiants de l'intérêt, de l'ennui, de la difficulté, de la dispersion, de la concentration, de la séduction, de l'agacement... La difficulté ici réside dans

l'interdiction de jugement au risque d'interpréter et dans le refus de calquer le signifiant corporel de l'autre en référence à son propre signifiant, donc s'en tenir aux faits du corps et souvent renoncer au signifiant possible car trop empreint possiblement de subjectivité intime. Cependant, les « assis », les positions des jambes, les mouvements de pieds, les maintiens des colonnes vertébrales, les crispations ou décontractions des épaules et des nuques, les mouvements et changements de ces postures donnent des indications et peuvent me permettre des décisions pédagogiques : ajouter un exemple de plus, répéter, décider d'une pause, me lever pour soutenir l'intervention, créer un silence prolongé, etc. Ces indications corporelles ne vont, bien entendu, pas influencer sur le contenu de mon intervention, mais sur la manière d'intervenir, sur le rythme, sur mes postures à ajuster en permanence, sur le ton de la voix, sur mon propre corps intervenant.

Il est une autre difficulté nécessitant vigilance dans cette lecture des corps, et que tout pédagogue connaît bien à tous niveaux : l'habitude. Car les gestes changent d'un milieu à un autre, selon les groupes sociaux, les modes s'expriment, les générations évoluent y compris physiquement et au delà de ce qui nous est commun en humanité corporelle, les différences s'expriment en permanence. Il s'avère donc nécessaire de se refuser toute lecture d'habitude et transformer l'expérience accumulée en curiosité permanente.

Dans cette lecture des corps, il est une difficulté autrement complexe et pourtant nécessaire à conscientiser, la dimension sexuée ou de genre et ses dominations induites. Homme ou femme, le pédagogue est sexuée et son genre parle malgré lui et au delà de lui, tant par ses propos, sa matière, que par son corps, ses attitudes, ses réactions. Il en va également de même pour les participants. Et les inter-actions sexuées sont donc nombreuses et difficiles à estimer (6 à 9). La question genre appliquée à la réflexion « liens pédagogies et corps » nécessiterait en soi un long développement pour préciser que j'entends ici le genre non comme le rapport homme / femme mais comme, d'une part, la différenciation de la biologie des corps, de l'identité de chacun et de la sexualité donc la question des normes comportementales intégrées par chacun, d'autre part la performativité de nos attitudes. La question genre entraîne donc une multitude de questions pour nos pédagogies, et, impliquant à l'évidence le corps dans ses multiples représentations et expressions, multiplie les approches à interroger.

### **L'intégration du corps dans des programmes, modules, stages.**

Inscrits dans des associations d'éducation populaire (10), j'interviens pour des formations courtes –une à cinq journées consécutives ou non- auprès de nombreux publics aux statuts de citoyens, de bénévoles, de professionnels de l'éducatif, du loisir, de la santé, du sport, du social, de la culture, de l'inter-associatif, du développement local, de l'économique, de l'insertion, de l'enfance et la petite enfance, parfois auprès d'entreprises principalement PME, parfois encore d'élus locaux ou d'administratifs de l'état et des collectivités territoriales ; j'interviens dans ce même cadre pour des formations longues participant à la création d'activités ou à un master ; j'interviens également comme intervenant extérieur à l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand auprès d'étudiants de licence et master 1 et 2. Par ailleurs, je m'inscris comme amateur dans des pratiques de lecture à voix haute en co-animant des orchestre de lecteurs (11) ainsi qu'en pratiquant la danse contemporaine (12).

De ces espaces d'intervention, je vais développer trois exemples d'intégration du corps dans des formations :

+ *Penser la complexité et danse contemporaine* ;

L'intitulé « penser la complexité » s'avère une formulation de communication de l'Entraînement Mental (EM), dont deux des principes posés lors de sa formalisation dans les années 1936/1947 sont la relation pratique/théorie - théorie/pratique et l'entraînement du mental à l'exemple de l'entraînement physique (13). Lorsque je me formais à cet outil à

Peuple et Culture (14 à 16), j'avais participé en 1973 à une session « entraînement mental et ski de fond » qui m'avait permis de comprendre par la perception ces deux principes. A l'été 2014, je repris cette modalité de coupler la pratique de l'EM avec une activité du corps : la danse contemporaine. Entre 1973 et 2014, peu de sessions se sont organisées ainsi car la loi de la formation permanente devenue professionnelle inscrit dans la pratique utilité et fonctionnalité, rejetant de fait toute démarche pédagogique iconoclaste dans son apparence.

Cette session, d'une durée de cinq journées, obligeait par ses deux entrées thématiques à intervenir à deux pédagogues, un chorégraphe pour la découverte de la danse contemporaine, moi-même pour l'EM. Nous avons préparé l'articulation en posant que les deux intervenants devaient participer à la totalité donc aux interventions de l'autre, que la durée de chaque intervention serait égale sur la semaine en alternant par cycles de quatre heures.

Cette organisation pédagogique fut efficace –mais exigeante– pour les participantes et à tous niveaux : appropriation de l'EM, disponibilité de travail par l'alternance des temps en salle de cours et studio de danse, et l'ensemble des liens activité physique/activité mentale : capacité à faire, concentration, parallèles de fonctionnements corporel et intellectuel, l'intérêt des traces et signes, la perception de processus.

Elle fut tout autant enrichissante pour les deux formateurs permettant à chacun de créer des exercices nouveaux, de créer du vocabulaire, de nous interpeller mutuellement :

= des interpellations de l'EM par la danse : le rapport individu / collectif ; le faire et le non vouloir faire, le agir et non vouloir agir (rapport pratique/théorie ou terrain/pensée) ; la danse met sur la voie d'une souplesse à travailler (pas la souplesse physique du corps), souplesse intellectuelle pour appréhender son corps, le temps, l'espace, les partenaires, souplesse qui implique entraînement, rapidité, tous les sens en éveil et en travail.

= des interpellations de la pédagogie de transmission de l'EM par la danse

Les mêmes questions dans une dynamique de : « comment les travailler pédagogiquement ? » : le rapport individu / collectif dans l'emploi de l'EM ; le faire et non vouloir faire : s'entraîner plus que vouloir acquérir, passer par le vécu des exercices pour comprendre et s'approprier ; trouver/vivre comment chaque étape fait sens ; la souplesse : en lien avec la complexité, acquisition d'une agilité intellectuelle.

+ *Module « lire le corps » dans le cadre d'un master ;*

Le « Séminaire Acteurs et Entrepreneurs Sociaux » (17), DHEPS (18) organisé par le Réseau des Crefad dans le cadre du RIHEPS (19) et des engagements de Henri Desroche (20), permet sur trois années en cours d'emploi de mener une recherche de niveau universitaire à partir de son terrain et ses pratiques professionnelles et/ou militantes. La formation est organisée, entre autres, par des sessions de cinq journées consécutives et des ateliers sur le week-end, du vendredi 18h au dimanche 17h. Le Séminaire est voulu itinérant, chaque moment de formation formelle se déroulant dans une ville différente et donc en internat tant pour les étudiants que pour les deux formateurs (dont je suis) et intervenants. C'est exprimé que par les déplacements nécessaires et l'internat, les corps, déjà, sont extraits des habitudes du chez soi, des repères quotidiens et doivent chaque fois s'adapter à des lieux et espaces différents.

Dans ce cadre, un atelier est organisé certaines années, déterminé en fonction du groupe d'étudiants et de leurs thèmes de recherche, sur « lire le corps ». Nous faisons appel à une variété d'intervenants : un chorégraphe, un masseur, une danseuse, un sociologue, alternant ainsi les apports théoriques et méthodologiques avec différentes pratiques d'échauffements, de mouvements, d'activités individuelles et collectives et traiter ainsi : l'interprétation du corps de l'autre; la lecture du corps; l'analyse des perceptions; le dessin du corps; peut-on lire un autre corps sans conscience du sien?; la posture, le poids du corps, les appuis; des sensations du corps : son squelette? sa chair? ses muscles? des parties du corps ignorées de soi-même?; quelles images de son propre corps?; son corps d'acteur social est-il le même que

son corps quotidien? le même que son corps intime?; le corps parle et déparle.

Cet espace de formation permet d'aborder, conscientiser, de nombreuses questions liées à l'acteur social et à soi comme apprenant. Voici quelques courts extraits de ce qu'écrivent en fin d'atelier des participants : « ce que véhicule mon corps aux regards des autres ; mieux connaître mes peurs ; les pudeurs ; la force des émotions ; la nécessité d'apprendre de moi-même à travers le corps des autres ; s'exprimer et cacher ; conscience que je lis les gestes avant les corps ; le corps est connaissance et même co-connaissance ; comment sécuriser quelques gestes, des postures qui invitent ?; de la nécessité de prendre conscience de différents éléments –corpulence, textures de peau, odeurs corporelles, timbres de voix, etc.- afin de cerner la manière dont ils vont éventuellement influencer ma manière d'être moi au contact des autres ; distinguer la réalité (habits, percings, maquillage, tatouage, bijoux, etc.) de l'intention ; percevoir nos propres résistances ; développer la présence à soi ; des corps au-delà des personnes ; une attention au corps de l'autre sans attente de retour/gratification/valorisation ; la charge symbolique du corps ;

+ *Week-end voix et corps.*

Un orchestre de lecteurs a pour objectif de promouvoir l'écrit par la lecture à haute voix à plusieurs. Constitué de lectrices et lecteurs amateurs, ouvert à tous, l'orchestre de lecteurs choisit un thème, réunit des textes en rapport avec ce thème, tricote ses textes pour en réaliser une partition, travaille ensuite à « la mise en bouche » de cette partition de manière à mettre en valeur les textes, les sens, les mots, le vocabulaire... Ainsi, ce texte de partition sera lu par 5 à 12 personnes (des deux sexes et de tous âges de 27 à 71 ans)) selon des rythmes, des chœurs, des intensités, des ensembles, des intonations, des effets constituant un concert...de lectures de 20 à 40 minutes selon les thèmes. Les orchestres de lecteurs existent en Auvergne depuis 14 ans.

Dans ce cadre, j'organise des week-ends « corps et voix » afin de travailler ensemble la dimension corporelle à différents niveaux : la connaissance de son corps pour le souffle, la voix, la respiration, la concentration sans crispation ; les attitudes de nos corps offerts en groupe, debout, aux regards des auditeurs lors des concerts ; apprendre des mouvements, des déplacements en gardant la même qualité de lecture.

Pour cette formation, je fais appel à un comédien et un chorégraphe qui allient leurs interventions.

### **Questionnements pédagogiques**

Ces trois axes d'intervention (une utilisation de mon corps ; une utilisation de la lecture des corps des participants ; l'intégration du corps dans des programmes, modules, stages) ne sont nullement indépendants et s'alimentent mutuellement. Ils indiquent mon « parti pris » : la nécessité de prendre en compte le corps dans les pédagogies pour tout type de formation et d'études. Il existe là une matière ignorée par de nombreux pédagogues qui nous autorise recherches et innovations quitte à devoir bousculer les traditions et habitudes.

Cependant les écueils sont nombreux, en particulier celui de confondre corps et image du corps. Lorsque je lis les corps des stagiaires ou des étudiants, je dois distinguer ce qui relève de l'image du corps –coupe des cheveux, habits, signes de tous types- qui ne peuvent que m'interpeller socialement et qu'il me faut évincer avec efforts, des réalités du corps à repérer et prendre en compte pour qu'il fasse signe. Pour cela je dois en rester aux faits du corps. Et par ailleurs, me garder des sensations plus globales que me renvoie tel ou tel corps.

Tous en craignant les interprétations possibles et la caricature de mon propos, je vais tenter de donner des exemples. Un corps peut envoyer un message global de mollesse, je ne suis pas maître du message ainsi reçu qui relève de ma propre considération comme de celle du social

auquel j'appartiens, message probablement perçu par une majorité des autres personnes en présence. Il me faut alors conscientiser ce message et le classer en attente, comme en refus et vérifier, sur le moment et au cours de la formation, la manière d'être assis, la tenue de la colonne vertébrale, le regard, donc des faits qui vont me permettre de dépasser le message premier en le simplifiant par des éléments concrets, plus objectifs. Ces faits me permettront de cerner le corps et non de l'interpréter. Je passe ainsi d'une sensation –trompeuse par principe– à une observation –plus réaliste. Autre exemple : des sourcils fournis et broussailleux, imposants sur un visage, m'enchaînent à une image de dispersion, de désorganisation, de personnalité folâtre ou rêveuse. Les habits de ce corps, sans recherche, ne peuvent que confirmer cette image imposée par mes représentations. Je dois me départir de l'image corps aux deux niveaux : peu importe l'habillement, et peu importe le fait « sourcils », ces images-sensations n'ont pas lieu d'être (et même s'il peut arriver beaucoup plus tard que je constate avec amusement que la personnalité est dispersée et rêveuse, constat réalisé à partir de situations vécues).

Exemple encore à partir de mon propre corps, qui maintenant, avec cheveux blancs et rides, peut tout autant signifier « autorité sage » que « vieillie conservatrice ». Prendre en compte la multiplicité de ces signifiants –parmi d'autres– m'autorise à adapter mes postures d'intervention soit en les brouillant (par les habits par exemple donc l'image-corps) qu'en choisissant une disposition matérielle (seul devant le groupe pour souligner ou parmi le groupe pour égaliser) ou en proposant des références très actuelles ou plus anciennes sur la matière traitée.

Cette manière de distinguer « message global », « image-corps » et « faits du corps » me permet du recul pour limiter les effets de séduction, répulsion, adhésion, et ainsi œuvrer pour chacun comme pour le groupe tout en prélevant des informations me permettant d'ajuster en permanence chacune de mes interventions.

### **Accompagnement et pratiques pédagogiques du corps**

Je distingue de manière générale formation et accompagnement dans mon métier de formateur, employant le mot « formation » pour des interventions courtes et définies en terme de contenus et des interventions longues (plusieurs mois à plusieurs années) mettant en jeu la personnalité des stagiaires ou étudiants pour la réalisation de leurs projets, par exemple accompagnement pour la création de son activité et son revenu, accompagnement dans l'analyse de ses pratiques. L'accompagnement comprend évidemment des temps de formation.

Si, dans un accompagnement, j'agis avec toutes les dimensions du corps décrites plus haut dans ce texte, je prends en compte bien d'autres éléments signifiants corporels qui nécessitent une connaissance préalable des corps, une observation fine permettant ensuite de lire les changements, en particulier les fatigues du corps, les « maladies » courantes –rhumes, angines, mal au dos, migraines, éruptions cutanées, etc.–, les proximités et/ou éloignements physiques entre participants. La prise en compte de ces éléments me permet d'adapter le rythme des interventions, les intensités, les repos nécessaires prévus ou non prévus, les relances, les rencontres inter-personnelles, organiser des ruptures ou solliciter d'autres intervenants extérieurs. De manière générale, je ne nomme pas ces éléments diagnostiques, je les garde pour moi ou je les partage et vérifie avec d'autres formateurs.

### **En conclusion provisoire**

Nos habitudes restent si ancrées que moi-même, en rédigeant ce texte-témoignage, je me suis placé du côté de l'intellect qui prend en compte le corps, du penser qui interroge le corps, en omettant l'intelligence intrinsèque du corps qui, lui aussi, peut interroger l'intellect, peut renseigner, intuitionner, en omettant donc le sens kinesthésique, la perception consciente de la

position ou des mouvements des différentes parties du corps. C'est exprimer l'immense champ de possibles pédagogiques à inventer.

- (1) – L'Aventure du corps – Georges Vignaux – Pygmalion 2009
- (2) – Le corps utopique. Les hétérotopies – Michel Foucault – Lignes 2009
- (3) – Les dissidences du corps – Christophe Dejours – Payot 1989
- (4) – Le sentiment de soi – Georges Vigarello – Seuil 2014
- (5) – Le corps de l'enseignant dans la classe – Claude Pujade-renaud – L'Harmattan 2005
- (6) – Les Sciences sociales ont-elles un sexe ? Ouvrage collectif sous la direction de Eleni Varikas – La Découverte 2010
- (7) – Le genre, théories et controverses – Laure Bereni et Mathieu Trachman – PUF 2014
- (8) – Masculinités – Enjeux sociaux de l'hégémonie – Raewyn Connel – Ed. Amsterdam 2014
- (9) – La virilité – Thierry Hoquet – Larousse 2009
- (10) – Une histoire de l'éducation populaire – Jean-Marie Mignon – La Découverte 2007
- (11) – [www.resocafeasso.fr](http://www.resocafeasso.fr)
- (12) – [www.axotolt.fr](http://www.axotolt.fr)
- (13) – Penser vient de l'inconscient – Charlotte Herfray – Erès 2012
- (14) – Une utopie combattante – L'école des cadres d'Uriage – Bernard Comte – Fayard 1991
- (15) – Les hommes d'Uriages – Piere Bitoun – La Découverte 1988
- (16) – Penser vient de l'inconscient – Charlotte Herfray – Erès 2012 – pages 149 à 155.
- (17) – [www.reseaudescrefad.org](http://www.reseaudescrefad.org)
- (18) – Diplôme des Hautes Etudes en Pratiques Sociales
- (19) – Réseau International des Hautes Etudes en Pratiques Sociales
- (20) – Revue « Education permanente » n°201 – 2014-4 – Education permanente et utopie éducative. Actualité d'Henri Desroche