

# Des expériences d'enseignement soutenues par nos corps — partie 4



**Geneviève Emond, Ph.D.**

Formatrice et chercheuse en éducation intégrale

et inclusive

MUZA —Solutions créatives en éducation

gemond@muzaeducation.com



**Sabine Oppliger**

Formatrice, praticienne en créativité et plasticienne

Haute école pédagogique du canton de Vaud, Suisse

sabine.oppliger@hepl.ch

## PARTIE 4 — *Le dessin somatique, une pratique sensible, occasion d'approfondir le regard sur soi en contexte d'enseignement*

Suite de la PARTIE 3 Du corps et des maths : de la kinésphère au polyèdre *Vivre le primaire* 35(1)

Comme nous l'avons vu dans les articles précédents, l'enseignant est présent dans la classe avec tout son corps (partie 1, septembre 2021) et en devenir plus conscient dans l'action peut l'aider dans son activité (partie 2, décembre 2021). En didactique des mathématiques, nous pouvons aussi éclairer la compréhension d'un concept géométrique en l'abordant avec le corps (partie 3, mars 2022). Dans cette 4<sup>e</sup> partie, nous présentons un outil accompagnant en profondeur la réflexion des enseignants sur leur métier, le dessin somatique, une pratique sensible mobilisant la conscience du corps (le soma = le corps vécu).

En janvier 2022, avec un groupe de collègues d'une communauté de pratiques mensuelle sur le corps dans l'enseignement<sup>1</sup>, nous avons exploré l'outil du dessin pour réfléchir sur nos pratiques. Nous avons dessiné notre corps de l'externe (de soi), notre corps de l'interne (de soi) et notre corps dans une combinaison de représentations interne et externe sur la posture professionnelle enseignante. Cet article présente des exemples de nos œuvres. Un travail semblable peut être réalisé par des enseignants du primaire et même par des élèves ; vous trouverez par ailleurs dans cet article des suggestions à cet égard. Nous considérons toutefois qu'il est préférable de d'abord faire l'expérience par soi-même avant de la proposer à ses élèves.

À l'instar du travail présenté dans l'article du numéro dernier (partie 3 sur les mathématiques), nous avons poursuivi l'exploration du concept de la kinésphère (issu des travaux du théoricien de la danse Rudolf Laban, 1879-1958), représenté par l'espace accessible autour de nous lorsque nos extrémités sont étendues (bras, jambes, boîte crânienne et coccyx). Laban utilise ce terme pour définir les directionnalités des

mouvements : en haut, en bas, à gauche, à droite, devant, derrière et toutes les combinaisons possibles entre ces plans. Voici quelques représentations de la kinésphère à la figure 1 :

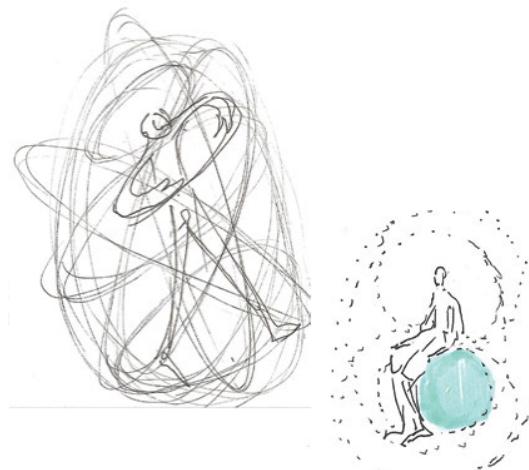


Fig. 1 - La kinésphère, par Sabine, janvier 2021

Pour accéder aux espaces internes, nous avons ensuite mobilisé le concept de dynamosphère (aussi de Laban), les qualités du mouvement, telles que le poids (lourd, léger) ou le temps (rapide, lent). Les collègues, après l'énonciation de quelques règles de jeu en ouverture : être bienveillant avec soi et ses productions, ne pas se et les juger, être curieux et tout accueillir, car tout est juste, ont été invités à s'approprier des exercices sur la kinésphère, avant de réaliser un dessin externe. Puis nous leur avons proposé des exercices sur la dynamosphère pour entrer en contact avec des qualités internes du mouvement, avant de réaliser le dessin interne. La posture professionnelle, enfin, est représentée par le biais d'une combinaison des deux formes de perception. Nous y avons accédé à l'aide d'une visualisation dansée (Eddy, 2016) ; pour nous, une visualisation guidée d'un moment d'enseignement que nous mettons en mouvement dans notre corps. Tous les exercices

proposés se rattachent au champ de pratiques de l'éducation somatique, la conscience du corps en mouvement dans son environnement (Baniel, 2016 ; Eddy, 2016). Ils mobilisent des principes tels que la respiration de tout le corps, l'ancre au sol par l'axe gravitaire, la conscience des dimensions du corps.

### A) Le dessin externe ou habiter la kinésphère

#### Consignes pour le dessin externe

Après avoir pris le temps de bouger et de ressentir les mouvements dans tout l'espace de la kinésphère, il s'agit de tracer le contour de son corps à l'aide de fusains ou des feutres fins noirs, en initiant le dessin avec ce qui vient. Introduire des variantes en proposant, par exemple, de dessiner les yeux fermés ou avec la main non-dominante ralentit le geste pour éprouver le poids de la main, les tensions dans le bras et l'épaule ainsi qu'accueillir les émotions et les intentions sous-jacentes à l'acte graphique. Ces consignes qui invitent à prendre des « chemins de traverse », sans recourir aux astuces habituelles pour dessiner, encouragent le lâcher-prise et la créativité. En se libérant de certains conditionnements, l'auteur se réserve aussi des surprises susceptibles de l'informer de ressources et potentialités encore insoupçonnées. Voir les figures 2 et 3 comme exemples de nos dessins externes.

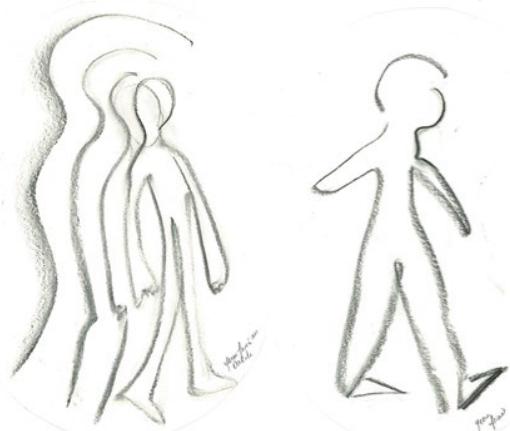


Fig. 2 - Dessins externes les yeux fermés puis les yeux ouverts, participante 1, janvier 2022

*En tant qu'enseignante, je me rappelle de leçons dont le rythme devenait saccadé, la parole hachée, la participation interrompue, le sentiment de fatigue et d'ennui encore plus importants dus à l'augmentation de l'inattention ou l'apparition de comportements perturbateurs chez mes élèves. Ces observations répétées m'ont amenée à mettre en place des temps actifs et stimulants à l'aide du dessin somatique pour améliorer le bien-être des élèves, et du même coup mon propre bien-être, en libérant certaines tensions» (extrait de partage oral de la participante 1, janvier 2022),*

car selon Vernier : « le fait de faire réaliser des mouvements permet une détente globale, favorise une meilleure attention et une meilleure concentration pour les apprentissages (2011, p.5).



Fig. 3 - Dessins externes les yeux fermés puis les yeux ouverts, participant 2, janvier 2022

Des expériences de dessins (sur soi) en classe ont démontré que l'attention et la qualité de présence retrouvée perdurent pour la suite de l'enseignement. Recourir à cette pratique sensible, de façon ritualisée ou ponctuellement, permet de diminuer le bruit, l'agitation et créent des conditions propices

**Tous les exercices proposés se rattachent au champ de pratiques de l'éducation somatique, la conscience du corps en mouvement dans son environnement.**

à une atmosphère agréable qui impacte positivement l'activité des élèves et leur participation par une disponibilité relationnelle renouvelée. Tracer le contour ou ce qui constitue le corps externe est par ailleurs motivant. Cette exploration permet l'expression de ses émotions et développe une meilleure perception de son schéma corporel, la représentation que l'on se fait de son corps (Eddy, 2016). Si la consigne est réalisée sur de grands formats, l'exercice entraîne l'amplitude du geste et la spatialité utiles pour intégrer le geste d'écriture, mais aussi propices au développement psychomoteur de tout humain.

### B) Le dessin interne ou ressentir la dynamosphère

#### Consignes pour le dessin interne

Après une série de mouvements et de visualisations de l'intérieur de son corps, dans une attention sensible à soi (mouvement qualitatif ou dynamosphère), il s'agit de donner forme

à une ou des parties internes du corps. Encore un fois, on démarre avec ce qui vient, à l'aide de craies grasses de couleurs. La perception du corps interne étant souvent plus floue (que l'externe), les participants sont encouragés à étaler ou à poser les couleurs davantage qu'à tracer afin de favoriser le mouvement de la sensibilité et des émotions qui sont essentielles au processus créatif, tel que le suggère ce témoignage : «Au fil de l'atelier, j'ai senti mon espace intérieur qui jouait avec l'espace extérieur en explorant les "frontières" je me suis senti calme, serein et en harmonie.» (extrait d'écriture du participant 3, janvier 2022). À titre d'exemples de dessin interne, voir les représentations variées du cœur et des poumons en figures 4 et 5.



Fig. 4 - Le cœur et les poumons par Sabine, décembre 2021

Saisir, par la trace, les mouvements internes de son corps, offre l'occasion de découvrir des territoires souvent mal connus. Le terme de *plasticité* prend ici tout son sens, car les médiums utilisés font surgir, avec plus ou moins de fluidité, des textures, des densités, des porosités telles des évocations imagées du corps. Ce travail d'approche aiguise l'attention, la sensibilité et la curiosité utiles au développement de l'imagination, comme le participant 2 le partage :

*Plaisir enfantin de retrouver les sensations du dessin. Révélation de sa puissance évocatrice. Il est la trace du fugitif, du furtif, pour en fixer une certaine permanence. Bien mieux que le discours, il laisse à la main la liberté de transcrire sensations et mouvements, qualité et structure, chaleur, lumière. Ma main, maladroite, s'affranchit des codes au fur et à mesure des dessins. Les mouvements répétitifs pour décrire l'intérieur accompagnent la sensation de chaleur perçue au cœur de ma cage thoracique.*

*Ma main s'échauffe au fil du remplissage de ce volume, de la périphérie vers le centre, en accord sensible avec mes sensations et perceptions de la place centrale du cœur. Le dessin les yeux fermés complète cet affranchissement. Le mouvement de ma main, de mon bras, de mon corps ne fait qu'un pour poser ces traits, rapides, sans contrôle (extrait d'écriture sur les dessins, janvier 2022).*



Fig. 5 - Dessins internes représentant la zone thoracique avec le cœur et les poumons, participants 1, 2 et 3, janvier 2022

Proposer aux élèves, après avoir bougé, d'illustrer l'intérieur de leur corps développe leurs perceptions et des connaissances plus intimes qu'ils pourront comparer avec leurs pairs ou avec des planches anatomiques. A nouveau, il importe que l'enseignant varie les propositions (expérimentation en binôme, en extérieur, avec des objets, etc.) pour maintenir l'intérêt et le plaisir de l'enfant à jouer avec ses potentialités, sa créativité en vue d'élargir son rapport au monde, de « prendre conscience de l'importance des relations avec autrui, la nature, les objets, la technologie et l'écriture » (Cikanova, 1992, p.7), de communiquer et s'ouvrir à l'altérité.

**Proposer aux élèves, après avoir bougé, d'illustrer l'intérieur de leur corps développe leurs perceptions et des connaissances plus intimes qu'ils pourront comparer avec leurs pairs ou avec des planches anatomiques.**

### C) Le dessin interne/externe sur la posture professionnelle

Dans la dernière étape, il est question de rapprocher les deux types de dessins, dans une dynamique de cohérence entre les sensations et les intentions (vécues à l'interne) et les actions (vues de l'externe). Lorsque nos sensations et nos intentions se rapprochent de nos actions, on peut parler de cohérence interne-externe (Korthagen, 2004, dans Emond, 2021, partie 1). Accéder à cette cohérence s'avère très utile en enseignement.

### Consignes pour le dessin interne/externe sur la posture professionnelle

Nous proposons aux collègues de se projeter dans une situation d'enseignement future par une visualisation (guidée) et

de bouger ou danser leurs ressentis de ce moment (une visualisation dansée). Pour les élèves, il peut être proposé d'imaginer un cours ou une activité aimée. Ensuite, le dessin est réalisé à partir d'une action spontanée, en utilisant le matériel proposé (couleurs et noir/gris). Ce retour d'expérience insiste sur la plus-value retirée : « ce dessin me réconcilie avec mon unité. L'activité dansée révèle la charpente sur laquelle je peux m'appuyer et le mouvement d'oscillation qui me permettent d'accueillir chaleureusement (masse colorée) et avec confiance ce qui vient des autres dans la situation professionnelle » (extrait d'écriture du participant 2, janvier 2022).



Fig. 6 - Dessins internes-externes sur la posture professionnelle, participants 1 et 2, janvier 2022

À partir de là, nous engageons une discussion (à l'écrit pour soi d'abord, puis à l'oral en groupe de pairs) sur ce qui se dégage des dessins réalisés et comment les éléments présents dans le dessin nous informent sur notre posture professionnelle, voire nous offrent des pistes d'actions par rapport à certains défis rencontrés. Pour cette partie de l'exercice, afin d'aller plus loin que sa propre lecture personnelle des dessins, souvent déjà orientée ou limitée, la rétroaction des pairs est essentielle (Emond et al., 2022).

## Conclusion

*Complex, le dessin implique de regarder, réagir, improviser, ressentir, découvrir négocier, concevoir, objectiver, explorer, raisonner, se renseigner, traduire, examiner, commander, objectiver, explorer, mesurer, se documenter et communiquer.* (Wigan, 2008, p. 29)

En guise de conclusion sur le potentiel du dessin somatique pour la réflexion des enseignants sur leur pratique, le participant 2 indique que recourir à la trace graphique libre de parler et permet d'accorder plus finement les sensations et les ressentis avec leur formalisation (la main en train d'esquisser).

Étonné, il précise qu'il a restitué avec plus de justesse et de fluidité l'expérience somatique vécue que s'il l'avait verbalisée. Nous relevons ici deux fonctions remplies par le dessin somatique : le développement des capacités de réceptivité et d'expression de la sensibilité propices à la connaissance de soi par diverses prises de conscience de la corporeauté, rappelons-le une mise en relation fine avec soi, son propre corps, le corps des personnes autour de soi et son environnement spatio-temporel et socio-institutionnel.

## Notes

- Créée, au départ, pour réfléchir aux impacts de la pandémie sur nos vies professionnelles, dont les mesures sanitaires accélérant l'enseignement à distance, cette communauté de pratiques existe depuis l'automne 2020 dans un mode hybride binational. Elle est composée de collègues enseignant à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) (Fabienne Venant, Cécile Nicolas, Florence Lebeau, Steve Vezeau, Eva Knoll et Valériane Passaro) et de collègues de la Haute école pédagogique du canton de Vaud (Lausanne) (Sabine Oppiger, Serge Weber et François Ottet). Geneviève Emond facilite les travaux du groupe.

## Références

- Baniel, A. (2016). *La méthode Anat Baniel*. Éditions de l'Homme.
- Cikanova, K. (1992). *Le rôle de la ligne. Initiation à l'art graphique*. Ed. Gründ.
- Eddy, M. (2016). *Mindful Movement*. The University of Chicago Press.
- Emond, G. (2021). La corporeité dans la salle de classe, partie 1, *Viure le primaire*, 34(3), 82-84.
- Emond, G. (2021). Apprendre à devenir conscient de la corporeité en enseignant, partie 2, *Viure le primaire*, 34(4), 78-79.
- Emond, G. et Knoll, E. (2022). Du corps et des maths. De la kinésphère au polyèdre, partie 3, *Viure le primaire*, 35(1), 66-68.
- Emond, G., Oppiger, S., Venant, F. et Nicolas, C. (2022, en voie de parution). Co-construire un accompagnement somato-réflexif dans le traversée COVID avec des pairs formateurs en enseignement supérieur, *Recherches et Éducations*, numéro spécial sur la présence corporelle dans la pratique professionnelle, INSPE-Strasbourg. <https://journals.openedition.org/rechercheseducations/index.html>.
- Laban, R. (2007). *La maîtrise du mouvement*. Actes Sud. (traduction).
- Vernier, M. (2011). *Bouger en classe et à la maison : Mouvements et respirations pour un corps et un esprit dynamique*. Éditions Loisirs et Pédagogie SA.
- Wigan M., (2008). Pensée visuelle. [n] Faculté de penser. Ce que l'esprit imagine ou conçoit. [ad] Qui a rapport à la vue. Edition Pyramyd.

## Pour les élèves du primaire :

- Odier, E., (2016, 2019). *Les arts plastiques ça aide à grandir. Tomes 1 et 2, 200 activités créatives pour les 3-12 ans*. Ed. Le journal de l'animation.
- Rey, C. (2003). *Les arts plastiques à l'école*. Bordas.