

Le corps au service des apprentissages en LP

Martine Bellouard – Mickaël Coppet – Nicole Roux – Joëlle Sagnimorte

Notre constat :

Devant les difficultés d'apprendre, de se concentrer et de se motiver d'un certain nombre d'élèves, nous avons cherché à apporter des réponses pédagogiques et éducatives différentes mais complémentaires pour les replacer dans une dynamique d'apprentissage.

En partant de diverses expérimentations menées dans nos classes de LP depuis plusieurs années, nous avons réalisé qu'il fallait de façon plus globale et plus théorisée, prendre en compte dans notre démarche pédagogique, une donnée qui jusque là semblait échapper à toute exploitation concertée, mais qui se révélait essentielle pour les apprentissages : le corps.

Le corps reste en effet pour les adolescents une question embarrassante :

- un corps qui change trop vite (selon une vision largement répandue dans un public de filles qui se trouvent « trop grandes » ou « trop grosses »)
- un corps qui ne change pas assez vite (souvent les garçons ne se trouvent pas « assez virils », « assez musclés », « assez forts »)
- un corps qu'on « n'habite pas », trop en décalage avec l'image sécurisante de l'enfance qui jusque là aura été sienne
- un corps qui n'est pas sien, coincé entre un désir de surpuissance physique et sexuelle et une crainte de ses possibles qui le pousse à l'introversion.
- Un corps qui nous échappe et qu'on ne veut pas montrer.
- Un corps expression de frustrations, de blocages et de mal-être

La grande tendance de notre système éducatif est de considérer l'apprenant adolescent comme « une tête, un cerveau » capable d'engranger des savoirs et savoir-faire. Il nous semble important de le considérer comme un « tout », « une entité complète et multiple », pour qui l'écoute et l'épanouissement de chacune de ses facettes garantissent l'optimisation des apprentissages.

Notre démarche

Notre démarche s'inscrit dans un cadre pluridisciplinaire. L'implication du plus grand nombre possible de membres de l'équipe se révèle donc nécessaire et se perpétue sur du long terme. Il est donc nécessaire pour chacun d'être sensible ou sensibilisé à cette démarche et d'être en cohérence avec ses propres perceptions du corps.

C'est une gageure que de faire sortir le corps du cours d'éducation physique pour l'aborder de façon plus globale et non disciplinaire.

Il s'agit en effet de travailler sur les savoir-être pour construire le savoir-devenir. Pour conséquent nous cherchons à :

- soulager les tensions du corps provoquées par la structure de l'espace classe et l'immobilité dans cette même classe.
- De ce fait, réduire le stress qui diminue les performances intellectuelles et déstabilise l'élève
- Favoriser la concentration et l'expression (orale, écrite) en agissant sur les connections cérébrales
- Et finalement faire de la classe un lieu de vie où chacun peut apprendre et s'épanouir dans le calme.

« Faire du corps une entité qu'on accepte, respecte et valorise », telle est la valeur qui sous-tend toute notre démarche.

Dès la rentrée il s'agit de sensibiliser les élèves à ce travail en leur proposant une activité physique intense, élèves et équipe enseignante ensemble, alors même qu'ils ne se connaissent pas entre eux, ni ne connaissent

l'équipe enseignante. Cette activité - pour nous il s'agit d'un périple à vélo de 80 Km sur deux jours – a plusieurs finalités :

- vivre ensemble un moment intense et exigeant et montrer que l'équipe éducative est volontaire pour vivre de tels moments avec les jeunes.
- Vivre ensemble un moment intense et exigeant et se découvrir en développant l'entraide et la coopération.
- Prendre conscience de son corps, de ses limites et de ses possibilités.
- Mettre en mots ses ressentis corporels lors de cette activité et les émotions qui y sont liées (peur, colère, joie, excitation, découragement...)
- Mettre en place des activités de détente corporelle permettant d'ores et déjà de désactiver les émotions négatives et les tensions du corps.
- Mettre en mots ses ressentis après le travail de détente corporelle pour permettre à l'élève de prendre conscience d'un changement d'état.
 - o La mise en mots à toutes les étapes de notre démarche est pour nous très importante. En effet le travail sur le corps ne peut se passer d'une pratique de la parole, en passant aussi par l'écrit, (en privilégiant des temps et des lieux pour se dire les choses) car aider les élèves à prendre en compte leur corps, notamment dans les apprentissages c'est aussi les aider à mettre des mots sur leurs ressentis, leurs émotions, leur apprendre à percevoir l'inconfort générateur de stress. Conscientiser les ressentis c'est les inciter à se penser en tant que sujets plutôt qu'objets.

Ce premier travail de prise en compte trouve un prolongement dans la didactique du français (séquence sur le portrait physique et moral, histoire de vie scolaire) et dans la vie de classe ou l'aide individualisée (histoire de vie scolaire, attentes face à l'école, intégration dans le groupe...). Là encore, ces activités ne peuvent se passer d'une mise en mots, avec comme support « être bien : mal dans sa peau ». L'échange oral en « groupe de parole » permet à l'élève de trouver chez les autres des points communs et des points d'appui qui lui permettent de déculpabiliser d'être bien souvent si mal dans sa peau. Le travail d'acceptation de soi et d'acceptation de la part des autres est dorénavant bien entamé.

Nous pouvons alors déplacer la question du corps sur la question du corps dans la classe.

Nous proposons un questionnaire aux élèves afin de discerner de façon plus objective leur bien-être ou mal-être physique et émotionnel dans la structure classe.

L'exploitation des résultats avec eux nous permet alors de leur faire prendre conscience de la nécessité de mettre en place des stratégies de résolution des tensions générées par l'univers de la classe et nous pouvons alors leur proposer toute une série d'activités auxquelles ils trouvent du sens car elles sont vécues comme une aide et non comme une « lubie d'enseignants » en mal d'expérimentations.

Des ateliers de psychomotricité éducative

Il s'agit de proposer aux élèves des activités prenant en compte l'agilité, les repères spatio-temporels, l'écoute et l'exécution de consignes, la concentration, la mémoire, la représentation spatiale, l'agilité manuelle et corporelle, la notion de rythme et la tonicité et qui permettent de ce fait, de débloquer les tensions du corps pour favoriser les apprentissages.

Comme nous le révèle notre pratique professionnelle, l'élève bien souvent, subit l'infrastructure de la classe, l'enfermement dans cette classe et l'immobilité à sa place. Et l'adolescent déjà mal dans ce corps qui change est souvent mal assis, mal disposé, mal « tenu » par ce corps coincé entre la chaise et sa table, embarrassé dans une posture qui l'« asphyxie », ce qui contribue à sa perte de concentration et d'attention, mais aussi à l'atonie. Les exercices de psychomotricité visent donc à replacer le corps, en lien avec l'intellect, dans une démarche active et tonique, pour pouvoir soutenir un effort intellectuel prolongé.

Ces ateliers permettent aussi de faire un travail sur la gestion de l'erreur. L'élève est appelé à lui-même prendre conscience de ses erreurs de façon autonome et se sent responsabilisé par l'enseignant dans leur gestion. Celles-ci ne sont pas vues comme des échecs ou des points d'arrêt, mais comme des étapes nécessaires dans l'apprentissage. Ne pas réussir un exercice une fois ne signifie pas qu'on n'est pas capable de le réussir la fois d'après. En cela le traitement de l'erreur est différent. Celle-ci est considérée comme un marchepied, un levier vers la réussite. L'élève peut donc, par la suite transposer cette gestion de l'erreur aux apprentissages scolaires. L'enseignant quant à lui, développe une vision plus personnalisée de chacun dans sa réaction face à l'erreur car chaque élève est rendu visible à ses yeux dans sa compréhension et son exécution des consignes.

Le fait que ces activités aient un caractère fortement ludique reste un élément de motivation très marqué. D'une part ce genre d'exercice permet de casser ou soutenir le rythme dans les apprentissages car ils correspondent à

des temps de respiration, des temps de « travail autrement » dans l'emploi du temps de l'élève. D'autre part nous constatons que par le jeu l'élève a d'autant plus envie de réussir. L'enjeu est bien sûr de se concentrer, mobiliser son attention, faire preuve d'une écoute optimale, mais aussi se faire plaisir, d'autant plus qu'on se met souvent en situation de réussite dans le groupe.

Quelques exemples d'exercices de psychomotricité éducative :

- Exercice individuel et en groupe de visualisation mentale de lettres.
- Exercice de travail sur la latéralité.
- Exercice d'écoute active de rythmes et de reproduction de ces rythmes.
- Exercice de formation de phrases et de frises chronologiques.
- Exercice de conception et construction d'objets et d'élaboration de consignes d'exécution.
- Exercice de mémorisation et d'analyse des mécanismes de mémorisation.

Cette liste n'est pas exhaustive, tant les pistes de recherche et d'exploitation sont diverses.

Des ateliers de relaxation et de dynamisation afin de favoriser l'écoute : agir sur le cerveau

Il s'agit de proposer aux élèves des exercices qui, tout en travaillant sur les différents étages du cerveau et les deux hémisphères, permettent d'optimiser les performances de ce même cerveau et de se dynamiser, se détendre, se calmer et favoriser l'écoute et l'expression.

Joindre le mouvement à l'activité cérébrale est pour nous une nécessité. Celui-ci est en effet « *essentiel à l'apprentissage car il éveille et active beaucoup de nos capacités mentales et permet d'intégrer et d'ancrer de nouvelles informations et de nouvelles expériences* »¹.

Quelques exemples d'exercices :

- la respiration abdominale
- les auto-massages
- les étirements
- le huit couché
- le cross-crawl
- la vision au loin, rapprochée
- l'écoute interne, externe (proche / lointaine)

Quelques préalables nécessaires pour la mise en place de ces temps de psychomotricité éducative et les ateliers de dynamisation et relaxation

- Créer un climat de confiance avec tous les élèves pour qu'ils osent prendre part à l'activité.
- En tant qu'enseignant, s'obliger à ressentir le besoin de ces activités pour oser les faire même sur les temps d'apprentissage
- Nécessité pour l'enseignant d'être convaincu de la légitimité de cette démarche qui sort de sa pratique traditionnelle de prof, pour pouvoir la communiquer et la transmettre aux élèves.
- Régularité de ces activités afin d'en voir les effets sur les moyen et long termes, une fois par semaine au moins nous semble la régularité appropriée et cela dès la fin de l'accueil et en prolongement du temps d'accueil.
- Varier les configurations de groupe. Commencer par des petits groupes, dans lesquels les élèves sont rendus plus visibles et plus gérables. La taille des groupes des groupes peut aller en s'augmenter. La configuration idéale reste cependant deux demi-groupes de douze à quatorze maximum.
- La présence de deux enseignants est souhaitable et conseillée. L'un anime en donnant les consignes d'exécution des tâches, l'autre endosse le rôle d'observateur. Il est à noter qu'en cas de deux demi-groupes travaillant de façon alternative, les élèves qui ne font pas peuvent être désignés comme observateurs de leurs camarades qui exécutent.

Quels effets a ce travail sur le groupe-classe ?

L'équipe enseignante faisait avec la classe, lors des temps de vie de classe, de « groupe de parole » et de construction de l'année, le constat de départ suivant :

C'est un groupe dans lequel il existe :

- une difficulté d'écoute et donc d'exécution des consignes.

¹ Dr Carla Hannaford in la gymnastique des neurones . Ifka

- De l'agitation, de l'anomie
- Un mutisme de certains élèves voire une apathie laissant supposer un désengagement de la classe et des apprentissages.
- Une difficulté à maintenir un effort physique et intellectuel prolongé
- Un malaise dans sa peau d'adolescent se cristallisant sur les autres camarades et se caractérisant par une propension à se moquer des supposés « défauts » physiques des autres.

Les temps de vie de classe, « groupes de parole » et entretiens bilan de chaque trimestre sont autant de moments où l'on peut évaluer le degré d'avancement de chacun dans sa démarche :

- les élèves disent vivre mieux le temps scolaire et l'immobilité dans les cours conscients des temps de respiration qui leur sont octroyés au cours desquels ils peuvent se calmer, se détendre et remobiliser leur attention pour d'autres apprentissages.
- spontanément ils n'hésitent pas d'eux-mêmes à réaliser en cours des exercices de relaxation, avec l'approbation de l'enseignant.
- C'est une classe où il fait bon vivre et où l'on a plaisir à travailler : l'absentéisme non justifié est quasiment nul, alors même que beaucoup de ces élèves étaient en rupture avec le système scolaire.
- La moquerie face aux défauts physiques disparaît : les élèves en osant parler d'eux-mêmes, de leur mal-être et de leur corps ont osé l'exposition. Chacun s'est reconnu dans l'autre, dans son mal-être et donc apprend à respecter l'autre dans ce qu'il est.
- Dans les apprentissages scolaires les élèves osent se rendre visibles dans leurs erreurs, aussi bien des enseignants que des camarades. La confrontation des savoirs en est stimulée et la relation d'aide entre pairs et par l'enseignant en sort consolidée.
- L'enseignant ose plus la proximité géographique avec le jeune et déplace la relation professeur – élève, de la transmission unilatérale à la coopération bilatérale.

Que dire du corps de l'enseignant ?

Nous ne saurions détailler ici notre réflexion sur le corps de l'enseignant, mais il est cependant bon de préciser qu'un enseignant ne peut en aucun cas s'aventurer dans une réflexion sur le corps si lui-même ne s'est d'abord penché sur une réflexion sur son propre corps et son positionnement dans la classe. Celui qui est mal dans son corps et est réticent à cette démarche s'expose à être mal dans sa classe. Il risque en effet de se voir marginalisé dans le groupe-classe car il sera perçu refusant ou incapable d'adhérer à l'une des valeurs fédératrices du groupe. Maîtriser son corps pour maîtriser sa classe est un corollaire indispensable à toute démarche qui se veut innovante dans la gestion du corps dans la classe.

Bibliographie

- Stratégies éducatives : de nouvelles orientations adaptées aux publics des CAP et des classes technologiques - Collectif - CNFETP de Lyon - 2002- 2004
- Mieux être pour mieux apprendre : la sophro-dynagogie au service de la pédagogie – Collectif - CNFETP de Lyon - 2000
- Stress, attention, action - Brigitte Trankiem Nathan pédagogie - 2002
- Un corps pour comprendre et apprendre – Véronique Girard et Marie Joseph Chalvin – Nathan Pédagogie – 2001
- Classes difficiles : des outils pour prévenir et gérer les situations difficiles au collège et au lycée – Jean-François Blin, Claire Gallais-Deulofeu – Dalagrave – 2001
- La gymnastique des neurones : le cerveau et l'apprentissage – Docteur Carla Hannaford – Ifka – 1997
- Les intelligences multiples – Howard Gardner – Retz - 2001