

# ANNEXES. OUTILS PRATIQUES

Par Geneviève Emond, Ph. D. et Delphine Parée

Ce document accompagne l'article intitulé "Des expériences d'enseignement soutenues par nos corps, Partie 1. La corporéité dans la salle de classe, Partie 2. Apprendre à devenir conscient de la corporéité en enseignant". Vous en retrouvez aussi une copie, ainsi que d'autres propositions d'exercices d'initiation à la corporéité, sur le site suivant : <https://muzaeducation.com> (section blog août/septembre 2020).

Les exercices proposés peuvent être réalisés seul-e. En tant qu'enseignant-es du préscolaire et primaire, ils permettent de vous initier au travail sur (la conscience de) la corporéité. Les exercices sont présentés en six sections distinctes qui peuvent se combiner entre elles selon les besoins et les envies. Nous suggérons toutefois une première initiation au travail en effectuant les exercices des sections 1 à 5 dans l'ordre proposé. La section 6 explore plus spécifiquement l'enseignement en ligne et enfin, une section 7 propose quelques références pour aller plus loin.

## Titres des sections, objectifs et mots-clés :

1) **L'espace.** Occuper l'espace - Découvrir ma kinésphère

**Objectif :** Élargir la perception de mon corps dans ma salle de classe.

**Mot-clé :** La présence active dans la classe

2) **Le poids.** M'ancrer dans tout mon poids.

**Objectifs :** a/ Prendre ancrage sur le sol pour y déposer mon poids.

b/ Découvrir la force de la gravité pour renouveler ma vitalité en classe.

**Mot-clé :** La vitalité

3) **Le mouvement.** M'aligner sur mon centre.

**Objectifs:** a /Accueillir mes élèves dans une posture centrée ou retrouver l'alignement.

b/Trouver mon centre debout et le maintenir dans d'autres positions.

**Mot-clé :** L'essentiel (éliminer le superflu)

4) **Le temps.** Apprivoiser le temps.

**Objectifs:** a/ Devenir conscient de l'organisation de mon temps.

b/ Percevoir le temps à ma disposition.

**Mot-clé :** La régulation

5) **L'identité.** M'approcher de mon corps par mes signaux-sensations.

**Objectif:** Accéder à une conscience globale de mon corps pour m'ancrer dans le temps de mes actions présentes.

**Mot-clé :** La détente et le bien-être

6) Expérimenter mon corps dans le contexte de l'enseignement en ligne.

**Objectif:** Maintenir une relation vivante à mon corps, à mes sensations et à l'environnement d'apprentissage lorsque j'enseigne en ligne.

**Mot-clé :** L'enseignement en ligne sans effort

7) Conclusion : Poursuivre mes explorations : des références

# 1- L'ESPACE. Occuper l'espace - Découvrir ma kinésphère

## **Proposition**

Ce premier exercice s'effectue debout et se déroule en cinq étapes : bras à l'horizontal (sur les côtés), bras vers l'avant, bras à la verticale (vers le haut), bras vers l'arrière, puis marche. Il consiste en une découverte de l'espace de ma **kinésphère** (\* voir définition) principalement par les mouvements des bras.

Durée : 10 minutes.

## **Déroulement**

Je commence en allongeant les bras à l'horizontal (sur les côtés), en les maintenant une minute environ. J'observe la distance qui sépare mes omoplates du bout de mes doigts. Puis, je reprends une position neutre, les bras le long de mon corps. J'observe la longueur de mes bras (ce que je vois et ce que je sens).

J'allonge les bras à l'horizontal (devant), en les maintenant une minute environ. J'observe la distance qui sépare mes omoplates du bout de mes doigts. Je réduis cet espace en relâchant dans l'articulation de mes coudes, puis je joue avec l'élasticité du bras qui s'étire et qui se détend. Je porte attention à un côté, puis à l'autre, en faisant alterner doucement mon attention d'un côté à l'autre. Je reprends une position neutre les bras le long de mon corps. J'observe la longueur de mes bras (ce que je vois et ce que je sens).

J'allonge les bras à la verticale (vers le haut). Quand j'étire mes bras (en portant attention à l'élasticité du mouvement de mes bras entre les omoplates jusqu'à mes doigts), je visualise la direction au-delà de mon corps vers le ciel en observant la distance qui me sépare du plafond, puis au-delà vers le ciel. Puis, je reviens au repos des bras le long du corps. Je respire. J'observe la détente de mon corps après cet exercice

J'allonge les bras vers l'arrière. J'étire mes bras vers l'arrière puis je relâche dans le pli du coude, une minute. Puis, je repose mes bras le long de mon corps. Je respire. J'observe mon corps quand je le déploie au-delà de mes propres limites et quand il reprend sa position neutre. Qu'est-ce que je remarque ? Qu'est-ce que je sens ?

Dernière étape, j'engage une marche dans ma salle de classe en observant mon corps. Comment mon corps se déploie-t-il de haut en bas ? Est-il grand, petit, long, court ? Comment mon corps se déploie-t-il de gauche à droite ? Est-il large, étroit, spacieux ? A quelle hauteur prend-il le plus d'expansion ? Si je marche vers l'avant, en avançant, que se passe-t-il ? Et si je recule maintenant, comment mon corps s'y prend-il ?

---

**Objectif :** Élargir la perception de mon corps dans ma salle de classe.

**Mot-clé :** La présence active dans la classe

**Définition de kinésphère** \* = l'espace délimité par l'extension plus ou moins complète des bras et des jambes (libre adaptation, selon R. Laban) (voir image 1).

**Images de l'espace (1 et 2) :**



Image 1. La kinésphère



Image 2. Explorer ma kinésphère de manière créative.

## 2- LE POIDS. M'ancrer dans tout mon poids

### **Proposition**

Ce deuxième exercice s'effectue aussi debout devant ma classe.

Durée : 5 à 6 minutes.

### **Déroulement**

J'observe l'espace qu'occupe mon corps debout. Je regarde mon corps, puis je sens ses contours. Ou est mon corps ? Ou commence mon corps ? Ou s'arrête mon corps ?

J'observe comment mes pieds sont posés sur le sol et, s'ils ne le sont pas déjà, je les pose à la largeur de mes épaules environ ou de mon bassin. Je déplace maintenant le poids de mon corps sur la jambe droite, en maintenant le pied gauche au sol. J'observe le changement d'appui sur toute la surface du pied au sol. Je refais l'exercice avec la jambe gauche. Puis, je reviens sur mes deux jambes. J'observe mon corps en position neutre (ce que je vois et ce que je ressens).

Je m'engage dans un petit balancement de mon corps, de gauche à droite, de droite à gauche, en ancrant mes pieds au sol à distance des épaules, comme *un personnage culbuto* (voir image 2). Sans trop en faire, sans entrer en déséquilibre et risquer de tomber, je cherche le balancement juste pour moi qui me maintient en équilibre dans ma relation avec la terre et avec **l'axe gravitaire** (\*\* voir définition). Je m'arrête, j'observe mes pieds en contact avec le sol, puis je reprends et ainsi de suite. Que se passe-t-il lorsque mon corps trouve la position la plus à droite et qu'il s'arrête ? Comment repart-il vers la gauche ? Et vers la droite ?

Je reprends une position neutre. Je prends trois respirations lentes puis j'inspire et à l'expiration, je relâche dans l'articulation de mes genoux et engage simultanément le sommet de ma tête, de mon cou vers le sol. Je ressens la détente qui me gagne globalement par le simple fait de laisser le poids de mon corps me traverser. Je remonte en position neutre. J'inspire et j'expire, je relâche pour la deuxième fois dans l'articulation de mes genoux pendant que ma tête et mon dos s'arrondissent un peu plus doucement vers l'avant, vers le sol. J'observe ce que je ressens. Quelle sensation cela me donne-t-il d'engager le poids du corps ? Je refais cette exercice une troisième fois en observant cette fois le trajet qui me conduit à retrouver ma verticalité et tout particulièrement le mouvement dans l'articulation de mon bassin qui s'ajuste quand mon corps reprend sa pleine longueur. J'observe mon état global.

*Je suis sur la terre, elle me porte à partir de ma connexion à l'axe gravitaire (mouvement qui va du centre de la terre vers moi, traverse mon corps au centre jusqu'au-dessus de mon crâne. Je la nourris en retour en m'élevant dans la position verticale (mouvement inverse, du centre de mon corps vers le centre de la terre, en poussant sur le sol.) Ces deux mouvements constituent un double mouvement qui permet au corps de se redresser et de se maintenir debout sur la surface de la terre.*

---

**Objectifs :** a/ Prendre ancrage sur le sol pour y déposer mon poids.

b/ Découvrir la force de la gravité pour renouveler ma vitalité en classe.

**Mot-clé :** La vitalité

**Définition de l'axe gravitaire ou (centre de) gravité (\*\*)** : Le point de concentration des différentes forces qui permet à un corps de se tenir en équilibre, situé entre le nombril et le pubis.

**Images du poids (3 et 4) :**



Image 3. Le culbuto (Le culbuto oscille à partir de son centre de gravité.)

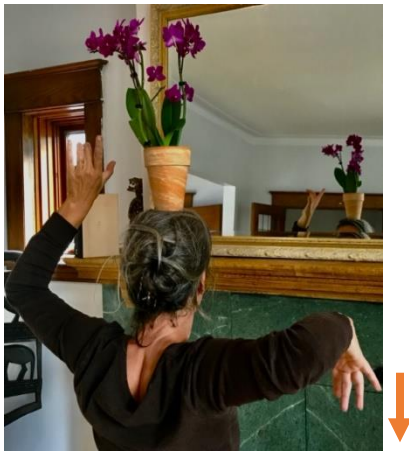


Image 4. Exercice du poids

### 3- LE MOUVEMENT. M'aligner sur mon centre

#### **Proposition**

Je vais maintenant engager mon corps à occuper d'autres niveaux dans l'espace : debout, assis, puis vers et au sol. Matériel : un tapis de sol ou de yoga.

Durée : 10 minutes.

#### **Déroulement**

Je commence l'exercice en position debout, mais cette fois avec une chaise derrière moi. Lentement, je descends mon centre de gravité (\*\*) vers la chaise pour m'asseoir. Pour descendre j'appuie sur mes pieds doucement (comme dans l'exercice 2, le poids) et je balance légèrement mes bras vers l'avant (comme dans l'exercice 1, l'espace). Je porte attention à la position de mon bassin et à maintenir mon sacrum droit en le laissant tomber vers le sol. Je pose les os de mes ischions (fesses) sur la chaise, je prends une pause, puis je me relève avec les pieds et les bras en observant comment le bassin se déplace. Je recommence. Je tente d'effectuer les mouvements de descente et de remontée avec de moins en moins d'effort.

Je reprends la position debout pour la deuxième partie de l'exercice, sans chaise derrière moi, mais cette fois, si possible, avec un matelas ou un coussin sur le sol à côté de moi. Je descends à nouveau mon centre de gravité (\*\*) vers le sol lentement. Mon bassin ajuste sa place (légère bascule de celui-ci) pour se diriger vers le sol. Je descends jusqu'à me situer en position accroupie, comme lorsque je me penche à côté d'un jeune enfant ou pour voir un travail sur un pupitre bas. Si je le souhaite, je peux ensuite aller jusqu'au sol et m'asseoir en basculant le bassin pour bien le poser au sol. J'observe la position de mon bassin sur le sol. Je peux rester assis quelques minutes en respirant bien ou même me coucher sur le tapis et prendre une pause en position allongée.

Je remonte ensuite mon centre gravité (\*\*) en suivant les mêmes étapes qu'à la descente, en retrouvant finalement la position debout. Je refais trois fois l'exercice de descente et de remontée, en deux étapes, debout et assis, debout et sur le sol, en portant une attention particulière au bassin. J'observe l'ancrage de mes pieds. Je porte attention à la présence centrale de mon bassin qui distribue le mouvement du centre de mon corps vers la périphérie de mon corps.

Je ramène enfin un moment mes bras vers le centre de mon corps, au niveau du thorax ou du cœur, et je prends une grande respiration. J'écoute les battements de mon cœur. J'ouvre quelques fois les bras en les dépliant vers l'avant paume tournée vers le haut de la pièce, puis je les ramène vers le centre.

J'observe mon ancrage au cours de la journée d'enseignement, debout, assis, en position accroupie. Quelles sont les similitudes ? Les différences ? Est-ce qu'une de ces positions est plus confortable, moins confortable pour moi, m'aide à me centrer ou au contraire, me décentre ?

---

**Objectifs:** a /Accueillir mes élèves dans une posture centrée ou retrouver mon alignement.

b /Trouver mon centre debout et le maintenir dans d'autres positions au cours de la journée.

**Mot-clé : L'essentiel (éliminer le superflu)**

**Images du corps aligné au centre (5) :**



Image 5. Un corps en marche au centre de la tempête

## 4- LE TEMPS. Apprivoiser le temps

### **Proposition**

Jusqu'à maintenant, j'ai porté attention à mon corps en relation avec l'espace (kinésphère, poids, mouvement). Mais qu'en est-il de ma relation au temps ? Comment mon corps vit-il le temps qui passe ?

*Le corps vit dans un espace-temps défini, celui de ma propre expérience. La relation au temps peut, au départ, sembler difficile à appréhender, mais elle est toute aussi importante que la relation à l'espace pour évoluer avec aisance dans la salle de classe.*

Je me pose un moment au début d'une journée pour réfléchir à la planification de ma journée, de la première action pédagogique à la dernière, dans le temps de la journée de classe. Je porte attention au temps qui passe au cours de la journée et je reprends un moment en fin de journée pour effectuer un retour.

Durée : 5 minutes (matin) et ensuite, tout au long de la journée, puis 5 minutes (retour en fin de journée).

### **Déroulement**

Je dessine la planification prévue de mon temps pour la journée avec des colonnes pour les heures, les minutes et les activités prévues. J'indique par un code-couleur les moments où je perçois disposer de beaucoup de temps et là où, au contraire, je prévois me sentir tendu-e, un peu poussé/e ou pressé/e par le temps. J'observe mon dessin quelques minutes en portant attention à ma respiration et à mon corps dans l'espace (exercice 1). Les exercices 2 et 3 peuvent aussi être effectués et combinés à ma guise ici.

Au cours de la journée, que se passe-t-il ? Y a-t-il des moments perçus d'accélération, des ralentissements, des moments de pause ? Si possible, je note ces moments sur mon dessin avec un 2e code couleur.

Si je le désire, je peux aussi battre la mesure de ma journée avec mon pied doucement et voir comment j'en sens le rythme. Si mon pied accélère avant l'heure du midi ou à la dernière période, j'en prends note. Est-ce nécessaire ? Est-ce utile par exemple pour garder l'attention des élèves ? Si au contraire, je décidais d'induire un rythme différent à ma journée que celui qui me vient spontanément ? Que se passerait-il ? Lorsque les rythmes changent, puis-je y associer des événements, des sensations, des émotions (voir exercice 5) ?

Après ma journée, je reprends mon dessin et rapidement, à main levée, j'esquisse un deuxième dessin. Que s'est-il réellement passé ? Ai-je eu le temps de faire telle ou telle activité ? Ou au contraire, pas du tout le temps ? Comment ai-je ressenti le temps de ma journée ? Court, long, spacieux, contracté, bien rythmé, désarticulé ? Temps long, temps court, variations, changements ? Qu'est-ce que cela m'apprend pour demain ?

*Variation: Faire bon usage des transitions et des pauses*

Je m'attarde plus particulièrement aux moments de transition ou de pause (récréations, heure du midi, changements de locaux, changements d'activités, pause abrupte imposée par une situation imprévue, etc.). Comment se sont-elles déroulées ? Comment ai-je vécu ces différentes pauses ? Puis-je en profiter pour rythmer la journée à l'école (ma journée, celle des élèves) ? Les pauses sont-elles incluses à ma planification



pédagogique en tant que moments de vie ? A quoi servent-elles ? Si elles ne sont pas présentes sur mon dessin, que se passe-t-il si j'ajoute les pauses à ma planification? Le temps de la journée change-t-il (plus de temps, moins de temps, une autre forme de temps) ?

Quand est-ce que je prends des moments de pause pour moi, s'il y a lieu ?

---

**Objectifs:** a/ Devenir plus conscient de l'organisation de mon temps

**Mot-clé : La régulation**

b/ Percevoir autrement le temps pédagogique à ma disposition.

## 5- L'IDENTITÉ. M'approcher de mon corps par mes signaux-sensations

### **Proposition**

Assis-e à mon bureau, l'exercice constitue en un scan corporel qui peut être effectué à tout moment de la journée, seul-e ou en présence des élèves, lorsqu'ils sont au travail en silence par exemple.

Durée : de 2 à 5 minutes.

### **Déroulement**

La question principale est la suivante: De quoi ai-je conscience maintenant, aujourd'hui, dans mon corps ? Quelles sont les parties de mon corps que je perçois, que je ressens ? Quelles sont celles qui sont absentes de mes perceptions ? Mes pieds ? Mon bassin ? Ma colonne vertébrale ? D'autres parties de mon corps ? J'invite à moi tous les **signaux-sensations** (\*\*\*) disponibles, qu'ils soient physiques, émotionnels ou cognitifs, des signaux agréables ou des signaux moins agréables (douleurs, par exemple). Je tente de ne pas porter de jugements sur les signaux qui se présentent. Je les laisse venir et partir.

Pieds : Je porte une attention particulière à mes pieds posés sur le sol. Ai-je un appui bien réparti entre les orteils, ma voûte plantaire et mon talon ? J'ajuste ma posture pour répartir le poids confortablement. Espace entre mes pieds : Je porte une attention sur la distance que je perçois entre mon pied droit et mon pied gauche. J'ajuste cette distance pour me sentir confortable.

Bassin: Je porte une attention particulière à l'appui de mon bassin sur la chaise. Puis-je le déposer davantage, plus confortablement, plus équitablement ? Puis, je visualise (si possible les yeux fermés), la distribution de mon corps (vers le bas) de mon bassin vers mes jambes jusqu'à mes pieds et (vers le haut) de mon bassin vers ma colonne vertébrale jusqu'au sommet de ma tête. Je porte attention aux relations entre ces différentes parties de mon corps. Comment tiennent-elles ensemble ? Comment se soutiennent-elles les unes les autres ? Globalité : Je prends trois grandes respirations et je me visualise en entier du sommet de ma tête à l'appui confortable de mes pieds.

Si je suis seul-e et j'ai un peu de temps, je peux maintenant rapidement dessiner une esquisse de mon corps tel que je l'ai ressenti dans ce moment présent. Il peut être intéressant de comparer des esquisses réalisées à différents moments de la journée ou de l'année.

L'étape suivante de cet exercice consiste à réaliser ce scan corporel lors de moments d'enseignement.

---

**Objectif**: Accéder à une conscience globale de mon corps pour m'ancrer dans le temps présent.

**Mot-clé** : La détente et le bien-être

**Définition** : (\*\*\*) **Signaux-sensations** : les signaux physiques, émotionnels ou cognitifs qui se présentent à l'être humain, souvent dans le désordre, par des voies externes (les cinq sens) ou internes (le 6e sens, notamment, appelé aussi la proprioception) (auto-construite, Emond, 2015). Lorsque je sens que je suis présent-e, que mon corps est présent-e, je sais que je suis là moi. J'ai une expérience de moi dans l'espace et dans le temps, en relation avec l'extérieur de moi, ce qu'on peut appeler l'identité.

## 6- Expérimenter mon corps dans le contexte de l'enseignement en ligne

### **Proposition**

Lorsque j'enseigne en ligne ou je rencontre des élèves sur des supports informatiques, comment conserver l'aisance développée dans les exercices précédents ?

Avant la connexion pour débiter une séance d'enseignement en ligne, debout ou assis-e sur une chaise, selon ma préférence, je prends quelques minutes pour effectuer l'un ou l'autre des exercices précédents, ou une combinaison des exercices, si j'ai plus de temps. L'exercice 3 sur le mouvement et le centre est particulièrement recommandé.

Durée : moins de 5 minutes. A refaire plus souvent que pour l'enseignement traditionnel.

### **Déroulement**

J'observe les similarités et les différences dans ma posture lorsque je me prépare à enseigner en ligne et lorsque je me prépare à enseigner dans une salle de classe. Quelles sont mes préférences ? Ai-je plus de facilités ou de difficultés dans un contexte ou dans un autre ? Est-ce que mes appréhensions sont déjà présentes dans mon corps avant de débiter ? Déjà de les reconnaître aide souvent à les amoindrir, voire à les faire disparaître même.

Lorsque la connexion pour l'enseignement en ligne est effectuée, il peut être bon de reprendre l'exercice du scan corporel (exercice 5) pour m'assurer de maintenir ma présence et mon intégrité corporelle face à l'écran. Je m'assure que je perçois mon propre corps, que je perçois l'espace autour de mon corps (en ajustant l'espace entre mon corps et l'écran : pas trop près de l'écran ou trop penché-e vers l'écran), que je perçois les corps des autres personnes avec qui je communique (même si toutes les dimensions ne sont pas présentes). Quelle est ma perception de l'espace en ligne de la classe (l'écran, les pièces où se trouvent toutes les personnes qui participent, mon propre espace, etc.) ?

A l'écran, le temps se vit différemment qu'en présence physique directe. J'observe comment je perçois le temps en ligne. J'ajuste, dans la mesure du possible, les formats temporels (plus courts, plus denses) pour respecter les limites physiques induites par l'écran.

A l'écran, il est plus difficile de percevoir les sensations et les émotions vécues par les autres personnes. Si je ne suis pas sûre d'avoir compris la posture ou la réaction d'un élève, dans l'enseignement en ligne, il est important de vérifier ma perception en utilisant un autre moyen de communication par la suite (le téléphone, le courriel, une rencontre en présence physique).

---

**Objectif:** Maintenir une relation vivante à mon corps et à mes sensations et à l'environnement d'apprentissage, lorsque j'enseigne en ligne.

**Mot-clé :** L'enseignement en ligne sans ef

## 7- Conclusion : Poursuivre mes explorations, des références

Voici enfin quelques suggestions d'ouvrages contenant des exercices pour aller plus loin pour vous-mêmes ou avec vos élèves :

- Baniel, A. (2016). *La méthode Anat Baniel*. (en traduction française). Montréal/CA: Éditions de l'Homme.
- Cooper-Albright, A. (2018). *How to land: Finding Ground in an Unstable World*. Oxford University Press.
- Sheets-Johnstone, M. (2014). *Putting Movement into your Life. A beyond fitness primer*. IL/USA: Personal edition.
- Twarp, T. (2003). *The Creative Habit. Learn it and Use it for Life*. New-York: Simon and Schuster Paperback.