

Des expériences d'enseignement soutenues par nos corps — partie 2



Geneviève Emond, Ph. D.

Formatrice en éducation intégrale et inclusive
MUZA — Solutions créatives en éducation
gemond@muzaeducation.com

PARTIE 2 — Apprendre à devenir conscient de la corporéité en enseignant

Suite de la PARTIE 1 — La corporéité dans la salle de classe parue dans *Vivre le primaire* 34(3)

Nous avons vu dans la Partie 1 de cet article que les corps sont partout à l'école, y compris les corps des enseignants, au tout premier plan de l'enseignement et de l'apprentissage. L'enseignant peut devenir conscient de la corporéité, la relation entretenue avec la conscience de son propre corps, les corps des personnes autour de lui (élèves, collègues) et de son environnement (principalement l'école, mais aussi les dimensions du temps et de l'espace physique). Mais comment développer cette prise de conscience d'une part et pour quoi faire?

Les acteurs de l'éducation qui s'engagent dans un travail somatique (tenir compte de son corps dans toutes ses dimensions) et réflexif y gagnent sur plusieurs plans. Tout d'abord, ils deviennent très souvent rapidement de vrais partenaires de leurs élèves. Ils enseignent davantage avec leurs élèves que simplement pour leurs élèves. Les relations se pacifient et tous souhaitent le bien-être de l'autre, même les plus récalcitrants. On trouve des moyens d'entrer en relation autrement qu'auparavant. Cela vaut aussi pour les relations avec les collègues et avec les parents. L'enseignant s'approche aussi davantage de lui-même

pour entretenir une relation plus riche et authentique. Il se voit davantage tel qu'il est à chaque moment. Un autre domaine de compétences qui s'améliore est la gestion du temps et de l'espace. Tout ce qui se fait en salle de classe entre dans un rythme et une utilisation plus harmonieuse (introduction, conclusion, transitions, travaux de groupe, questions des élèves, déplacements de tous).

Les enseignants accèdent aussi à de meilleures compétences de régulation dans l'action, rapide et en phase directe avec les besoins et les demandes des élèves. Bien sûr, tout cela aide à gérer le stress et à ne pas accumuler de frustrations quotidiennes ce qui, à la longue, c'est bien connu, met en péril bien-être et santé.

Les enseignants accèdent aussi à de meilleures compétences de régulation dans l'action, rapide et en phase directe avec les besoins et les demandes des élèves. Bien sûr, tout cela aide à gérer le stress et à ne pas accumuler de frustrations quotidiennes ce qui, à la longue, c'est bien connu, met en péril bien-être et santé.

Autre phénomène intéressant observé, celui de l'utilisation de la **désensibilisation** chez l'enseignant (se couper momentanément de l'accès à ses sensations), parfois pour de bonnes et saines raisons, se protéger d'un afflux de demandes trop grandes, par exemple, lorsque plusieurs élèves souhaitent une

attention exclusive en même temps. L'enseignant peut dire : *un moment svp, je prends une pause et je reviens vers vous plus tard*. Il peut aussi choisir de se déconnecter sensoriellement pour un moment. D'autres fois, la désensibilisation peut devenir plus dommageable et empêcher l'enseignant de bien effectuer son travail, si par exemple, elle se fait sans qu'il en soit vraiment conscient. Il peut perdre alors le contact avec lui-

même et/ou avec ses élèves, comme cela peut-être le cas chez certains débutants aux prises avec trop de stress ou à l'inverse, chez des enseignants qui s'ennuient et auraient besoin d'être stimulés par un peu de nouveauté notamment. Avec eux, il faut revoir la demande qui leur est faite (p. ex. lors d'un stage), pour leur apporter plus d'aide ou soutenir leurs propres compétences internes d'auto-régulation, permettant de varier leur manière de vivre leur expérience de l'enseignement. Cela peut vouloir dire aussi qu'ils en viennent à savoir quand il faut demander de l'aide avant qu'il ne soit trop tard, en voyant cette demande comme naturelle.



Sabine Oppliger/Blu II 2017 © — Auteure

J'utilise une pédagogie qui combine des outils issus du champ de théories et de pratiques de l'éducation somatique (Eddy, 2016), *l'étude de la conscience du corps en mouvement*; et des outils de

d'effectuer les mouvements, nous sortons de nos zones de confort. Puis, avec mon travail, nous réfléchissons plus spécifiquement sur les influences de ces prises de conscience sur notre enseignement au quotidien, comme dans les exemples de questions suivantes :

-
- Comment les reins ou l'arrière du corps peuvent-ils nous aider lorsque nous avons à intervenir dans un conflit entre des élèves ou aider un groupe à retrouver le calme?
- Quels sont les bienfaits du contact osseux élève-enseignant?
- Comment utiliser l'espace de la salle de classe pour mieux profiter des endroits où les corps sont présents ensemble et des endroits où ils ne sont pas présents? Comment utiliser l'espace pour favoriser le travail en collaboration?

La conscience de la corporéité permet aussi, à moyen terme, de se libérer du regard des autres et de la norme pour suivre ses propres intuitions et son propre chemin dans son métier et dans sa vie. Une compétence à s'auto-accompagner et à s'auto-développer entre en jeu (Emond et Rondeau, 2019).

pratique réflexive divers (oraux, écrits, créatifs). En éducation somatique, nous réapprenons librement à respirer, à marcher, à apprivoiser le support gravitaire, à bouger dans l'espace tri-dimensionnel, à ralentir, à observer, à s'observer, à découvrir des systèmes ou fonctions de notre corps, par notre expérience personnelle. Nous faisons des essais, nous intégrons des manières nouvelles

-
- Nous questionnons, nous partageons, nous interrogeons les autres et nous découvrons qu'il y a autant de manière d'être dans une salle de classe que d'être humains enseignant sur terre.
-

La conscience de la corporéité permet aussi, à moyen terme, de se libérer du regard des autres et de la norme pour suivre ses propres intuitions et son propre chemin dans son métier et dans sa vie. Une compétence à s'auto-accompagner et à s'auto-développer entre en jeu (Emond et Rondeau, 2019). Nous pouvons acquérir cette capacité à s'améliorer constamment, seul, en restant à l'écoute de son expérience. Mais rien ne vaut la présence d'un collègue que nous apprécions ou d'un groupe de pairs pour nous encourager à le faire. Bien que le travail soit possible seul, il est plus dynamique ensemble, car les corporéités se répondent et s'encouragent l'une l'autre. La présence bienveillante des autres favorise par ailleurs le bien-être et la santé — l'isolement fragilise les systèmes nerveux et immunitaire (Baniel, 2016). Le partage et le soutien ne peuvent qu'être encouragés, en particulier lorsqu'on parle d'un travail reposant sur le corps des personnes dans leur expérience du moment présent sans cesse renouvelée.

—

Enfin, l'objectif ne se veut pas autre que celui de trouver davantage d'aisance et de plaisir à enseigner, ce qui ne peut pas aller sans rencontrer une meilleure cohérence et qualité de l'enseignement. Tous en bénéficient!

En apprendre plus

Pour les enseignants qui aimeraient s'initier au travail sur la corporéité ou tout simplement en apprendre plus, nous offrons des ateliers d'initiation et des conférences sur le thème *Donnez du corps à votre enseignement!* Pour les commissions scolaires et les programmes d'accompagnement des stagiaires par exemple, un cours plus long de 45 h est aussi disponible.

Un projet spécifique pour l'accompagnement des équipes éducatives est aussi offert depuis 2019 : *l'Espace Qilib'*. Nous nous déplaçons directement dans les écoles pour effectuer ce travail (en ce moment en mode hybride), par exemple lors des journées pédagogiques, avec de petits groupes de pairs. *L'Espace Qilib'* est offert en collaboration avec ma collègue-enseignante Delphine Parée, que je remercie au passage pour la relecture attentionnée de cet article.

Tous les détails sur le site [Web muzaeducation.com](http://Web.muzaeducation.com); ou écrire à admin@muzaeducation.com.

Références

- Baniel, A. (2016). *La méthode Anat Baniel*. Éditions de l'homme.
- Eddy, M. (2016). *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*. The University of Chicago Press.
- Emond, G. & Rondeau, K. (2019). Accompagner l'apprentissage de la conscience de la corporéité en contexte de formation à l'enseignement. Dans Rondeau, K. et Jutras, F. (dir.), *L'accompagnement du développement personnel et professionnel en éducation : S'accompagner, accompagner, être accompagné*. Presses de l'Université du Québec.