

# Le mouvement



# INTRODUCTION À LA DIMENSION DU MOUVEMENT

## **Faire attention au corps : qu'est-ce qui bouge ?**

Lorsque nous examinons la façon dont notre corps bouge, nous pouvons décrire comment les parties du corps se rapprochent ou se connectent les unes aux autres. Toutes les parties bougent-elles simultanément ou le mouvement passe-t-il par des parties du corps adjacentes comme une succession de dominos tombant les uns après les autres ? Quelles sont les parties du corps qui bougent le plus et lesquelles sont retenues ?

## **Postures/Gestes/Actions**

Notre corps revient souvent à des postures, des gestes et des actions spécifiques. Peux-tu en nommer quelques-uns auxquels tu reviens encore et encore ?

Posture : l'ensemble du corps adopte une position spécifique

Geste : une partie du corps, souvent les bras ou la tête, effectue un mouvement gestuel spécifique

Action : l'ensemble du corps effectue une action (par exemple : bouger, s'asseoir, étendre ou fléchir des parties du corps, se retourner, se passer la main dans les cheveux, bouger la jambe à un rythme répétitif...)

## **Faire ou porter attention à la qualité du mouvement : comment bouge-t-on ?**

Pour comprendre comment nous nous déplaçons, nous pouvons utiliser les concepts de « dynamique » et « d'effort » du système de mouvement de Laban Bartenieff. Ceux-ci se réfèrent aux aspects qualitatifs du mouvement. La dynamique donne la "sensation", la "texture" "le ton" ou la "couleur" du mouvement, et la dynamique est la clé de l'attitude du moteur, de son intention intérieure et de la manière dont le moteur exerce et organise son énergie.

Nous examinons quatre facteurs différents qui déterminent la qualité d'une action :

Le flow : sentez-vous que votre corps bouge avec aisance et liberté, ou avez-vous le sentiment que les mouvements de votre corps sont limités ?

Temps : votre mouvement est-il soutenu ou avez-vous des impulsions soudaines ? Avez-vous l'impression que "le temps joue en votre faveur" ou vous sentez-vous sous pression et stressé ? Vos mouvements ont-ils un début et une fin, chaque action peut-elle être séparée ?

Poids : la qualité de vos mouvements est-elle ferme et forte ou délicate et légère ?

Focus : dirigez-vous votre attention vers un seul focus étroit, ou avez-vous une vue large et spacieuse vers votre environnement ?

# En quoi est-ce pertinent dans l'éducation des adultes?

Le travail des éducateurs d'adultes est avant tout un travail de communication et de performance : ce que nous devons transmettre, cela devra passer par la communication. Une bonne partie de la communication se situe dans le domaine non-verbal. Les préférences de gestes ou de postures, la répétition de séquences d'actions et notre implication dynamique détermineront la nature de notre communication. Nous répétons souvent inconsciemment nos schémas de mouvement habituels et les intégrons à notre activité d'enseignement. Parfois, nous pouvons être inconscients de ce que ces modèles communiquent réellement aux apprenants. Ce que nous proposons ici n'est pas une catégorisation claire de ce que sont les «bons» ou les «mauvais» gestes et postures, ni ne présentons une analyse psychologisante du langage corporel. Au lieu de cela, nous aimerions donner un vocabulaire et des perspectives pour pouvoir décider dans quelle mesure nos mouvements soutiennent la transmission de notre message et de notre présence, et dans quelle mesure ils peuvent être une distraction.

## Postures et formes

Certaines des postures et des formes que prennent les humains sont si récurrentes qu'elles ont leur propre nom. Par exemple, les quatre formes ci-dessous sont identifiées dans le système de Laban.



tire-bouchon

Mur

Épingle

Balle

Encore une fois, objectivement, aucune de ces formes n'est absolument bonne ou mauvaise. Certaines peuvent nous sembler familières, d'autres étrangères, certaines que nous utilisons plus, d'autres moins. Mais selon le contexte culturel dans lequel on se trouve, elles peuvent avoir des significations différentes. Les attentes typiques envers un éducateur/formateur sont que sa posture exprime l'ouverture, la stabilité, l'attention aux autres. Certaines formes sont perçues comme allant dans cette direction, d'autres moins.

# En quoi est-ce pertinent dans l'éducation des adultes?



## Actions

Les séquences de mouvements peuvent devenir une distraction dans un processus d'enseignement si elles sont hors de notre conscience et déconnectées du contenu. Pensez aux mouvements dits « involontaires » ou « parasites », comme se toucher les cheveux ou toute autre partie du corps, ou changer de poids en continu de gauche à droite. Mais une séquence de mouvement peut aussi être une ressource pour retrouver le chemin d'une présence plus incarnée. Même les mouvements d'auto-toucher ou les déplacements de poids ne sont pas nécessairement « mauvais » dans l'absolu et pourraient également nous aider à rester connectés à nous-mêmes et au sol. En utilisant ce moyen physique d'enregistrement, nous pouvons retourner dans notre corps et rester connectés et présents à notre environnement.

## Gestes et expressions faciales

Il existe également des attentes culturelles vis-à-vis des gestes et des expressions faciales : généralement, dans le contexte européen, nous attendons des éducateurs qu'ils sourient et aient des gestes qui transmettent l'ouverture. Mais dans la quantité exacte, la taille, la fréquence des gestes, il y a une grande diversité même à travers l'Europe. Un professeur de musique, par exemple, s'est rendu compte qu'il croisait souvent les bras et se demandait si c'était une « mauvaise chose ». Un autre éducateur artistique s'est senti mal de « ne pas sourire assez ». Il est très facile de porter un jugement sur son propre répertoire de mouvements. Nous aimerions vous inviter à remplacer le jugement par la conscience et à remplacer la voix critique interne persistante par une curiosité qui permet l'authenticité et favorise l'aisance en soi.



## Dynamique et efforts au service de la connexion et du message.

La dynamique de nos mouvements peut être mise au service de la création de lien et de la transmission d'un message. La synchronisation de nos mouvements peut soutenir le rythme de notre discours. Des gestes précis peuvent aider à décoder le message verbal, et nous pouvons utiliser notre corps pour renforcer des éléments importants de notre message verbal. Tout cela peut aussi être une ressource pour se connecter avec les autres (voir la fiche « Relation »). Mais la plupart du temps, il ne s'agit pas d'utiliser un rythme ou un style en particulier, mais plutôt de prendre conscience de ce que l'on fait pour pouvoir choisir les rythmes et les styles qui nous conviennent et qui sont authentiques; on s'adapte à la situation.



# Questions pour l'auto-évaluation

## Répondre avant de regarder votre vidéo

### Questions ouvertes

- Avez-vous des schémas de mouvement récurrents dans la vie de tous les jours. Que sont-ils?
- Avez-vous des schémas de mouvements répétitifs qui apparaissent spécifiquement lors de vos activités d'enseignement ? Que sont-ils?
- Le stress influence-t-il votre posture, vos gestes et votre dynamique ? Comment?

### Questions que vous pouvez utiliser pour avoir des mesures quantitatives

Veillez répondre en utilisant l'échelle de 1 à 5 où 1 signifie "pas du tout" et 5 "beaucoup"

Dans quelle mesure êtes-vous conscient de vos postures/gestes ?

Dans quelle mesure avez-vous des schémas récurrents dans vos mouvements et gestes ?

Dans quelle mesure prenez-vous du plaisir dans vos gestes et mouvements ?

Dans quelle mesure pensez-vous que votre façon de bouger et la qualité dynamique du mouvement sont en harmonie avec ce que vous souhaitez transmettre à vos élèves ?

Dans quelle mesure le stress modifie-t-il vos mouvements, vos gestes, votre posture et votre dynamique ?

## Après avoir regardé ta vidéo

- En regardant la vidéo, observez-vous des schémas spécifiques ? Quelles parties du corps bougent plus ou moins ? Y a-t-il des gestes et postures récurrents ?
- Avez-vous envie de changer quelque chose dans vos postures, vos mouvements, vos gestes ou votre dynamique ? Quoi?

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union