

« La marche autrement » ou perspectives d'une « démarche » consciente

© Chantal Martin – 2003

Chantal Martin a élaboré ce projet d'intégration dans le cadre du diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en éducation somatique à l'Université du Québec à Montréal (département de danse)¹. Chantal Martin est massothérapeute depuis 1986 et praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais depuis 1996. Elle intègre diverses techniques de massothérapie visant à améliorer l'équilibre corps/esprit et favoriser l'émergence de la conscience de soi et l'optimisation du potentiel individuel par l'enseignement de la méthode Feldenkrais.

Contact : chantalmartin7@yahoo.ca

INTRODUCTION

Cette recherche exploratoire prend racine dans une expérience personnelle (et somatique, devrais-je dire) reliée au plaisir de la marche. C'est au cours d'une randonnée pédestre particulièrement signifiante au niveau d'une qualité de présence et de conscience dans ma marche, à travers une sensation d'unité corporelle, de fluidité et de liberté dans mon mouvement, qu'a émergé l'idée d'un atelier thématique sur la marche. Comment cette pratique corporelle accessible à tous et chacun, ce moyen de locomotion quotidien pouvait-il s'inscrire dans un contexte d'apprentissage de la conscience par/avec le mouvement dans le but d'améliorer l'aisance et l'efficacité dans la marche, et devenir un objet de recherche, d'exploration avec ma clientèle? David Le Breton dans son livre L'éloge de la marche l'exprime à sa façon : « Son éthique de la flânerie et de la curiosité en fait un outil idéal de formation personnelle, d'apprentissage par corps et tous les sens de l'existence². »

¹ Pour alléger la lecture de ce document, l'auteure a retranché la dernière partie d'analyse de sa recherche.

² LE BRETON, David. *Éloge de la marche*, Paris, Éditions Métailié, 2002, p.62

Un projet pilote s'est donc concrétisé dans l'élaboration de l'atelier « La marche autrement », qui propose l'idée de re-découvrir sa marche à travers une démarche de conscience. Cet atelier d'une durée de 3 heures comportant l'expérimentation de 3 leçons de PCM (Prise de conscience par le mouvement issu de la méthode Feldenkrais) a eu une réponse favorable au niveau du public, marquant par là l'intérêt de cette thématique (4 ateliers se sont donnés entre la mi-juin et la mi-juillet 2003). Pour réaliser cette étude, je me suis intéressée à l'expérience d'un groupe de 19 randonneurs âgés de 53 à 70 ans qui ont participé à l'un de ces ateliers.

La présente étude a pour but de décrire et de mieux comprendre le processus d'intégration relié à un apprentissage somatique; ma question de recherche s'énonce ainsi : « Quelles sont les influences de l'éducation somatique sur la marche ? »

Cette étude exploratoire est de l'ordre d'un « Teacher's research » qui, d'une part, met en lumière le processus de l'apprenant et les apprentissages somatiques retenus à la suite de l'atelier et, d'autre part, en lien avec ma pratique, permet de clarifier les composantes de mon enseignement dans le but de l'améliorer. Une méthodologie basée sur des données empiriques a permis de recueillir des informations provenant principalement de trois questionnaires distribués à chaque participant et d'un enregistrement sur bande audio des commentaires qu'ils ont exprimés durant leur expérimentation.

La première partie de ce travail est axée sur la préparation/planification de l'intervention. J'expose le cadre référentiel lié au domaine de l'éducation somatique à partir duquel s'est construit ce projet, et les niveaux d'attention que j'ai privilégiés. Ces paramètres constituent la trame de l'élaboration et du contenu de l'atelier. L'attention ressort comme idée centrale dans cette démarche, que ce soit à travers la présence à soi (être témoin) et la capacité d'auto-observation ou dans la façon d'aborder l'attention comme un mouvement en la rendant plus flexible et en apprenant à la moduler, la bouger (narrow/open focus). Dans la deuxième partie « résultats et analyse » je fais ressortir dans un premier temps, à travers les informations recueillies des questionnaires (seulement 9 participants compléteront les trois questionnaires distribués pour fin d'analyse), l'expérience somatique des participants et les éléments retenus au niveau de leur

intégration. Dans un deuxième temps, ces données sont mises en relation avec la notion de « savoir-agir » inspirée de l'étude de Charlotte Beaudoin « Les phénomènes d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne de l'apprenant³. »

1. Planification / Préparation de l'atelier « La marche autrement »

1.1 Éducation somatique et marche

Dans le champ "expérientiel" de l'éducation somatique et plus particulièrement de la méthode Feldenkrais, on vise l'apprentissage de la conscience du corps par/avec le mouvement dans l'environnement. On aborde le corps du point de vue phénoménologique (corps/sujet vécu de l'intérieur dans son expérience), en portant attention à la qualité du mouvement. Ce modèle d'action qui implique la conscience du mouvement contribue à une façon de percevoir et de faire particulière dans l'optique de développer une façon d'agir optimale, plus efficace, exigeant moins d'effort et procurant plus de plaisir. L'accent est mis sur le processus : comment nous nous organisons à travers le mouvement, la manière dont nous exécutons le mouvement ; on se désintéresse du but, du résultat, en donnant priorité aux possibilités, aux potentiels d'action. On privilégie la sensibilité, l'intelligence kinesthésique propre à chaque individu dans le but d'améliorer le mouvement unique incorporé en chacun.

Chaque individu a développé une façon personnelle de se mouvoir, déterminée ou influencée par son vécu, son histoire (la culture dont il est issu, son éducation, ses blessures physiques et/ou émotionnelles, son hérédité) in-corporée. C'est Thomas Hanna qui affirme que « toute expérience vécue est une expérience corporelle⁴. » Moshe Feldenkrais parlait *d'acture*, c'est à dire la façon de se mettre en action, d'agir, attitude singulière à chaque individu : « L'homme en question a donc dû s'adapter à son

³ **BEAUDOIN**, Charlotte. *Le phénomène d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne de l'apprenant*. Université Laval, Faculté des sciences de l'éducation, 1997

⁴ **HANNA**, Thomas. *La somatique*, Paris, InterÉditions, 1989, p.10

environnement en adoptant une certaine acture⁵. » Nous agissons d'une certaine manière avec un certain vocabulaire ou répertoire gestuel que nous répétons jour après jour, incluant des contractions musculaires conditionnées par des stress répétés; ces habitudes non-conscientes incorporées se cristallisent en comportements répétitifs. Hanna explique cela par la notion *d'amnésie sensitivo-motrice*, ces zones d'ombre ou « blind spots » qui déterminent l'image partielle que nous avons de nous-mêmes, à travers une perception et une expérience limitée qui s'inscrivent dans une perte de liberté de mouvement. Dans son livre La somatique, Thomas Hanna affirme que « l'amnésie sensitivo-motrice est un type de maladie qui n'a pas été encore reconnue; c'est une maladie de nature somatique qui nécessite non pas un traitement, mais une éducation⁶. » Nous pouvons donc, grâce au même système sensitivo-moteur, à travers de nouvelles expériences, ré-apprendre ce qui a été oublié et désapprendre ce qui a été appris et inscrit dans nos habitudes. L'être somatique (ou l'être humain) peut, à travers une démarche d'apprentissage, d'éducation, retrouver la capacité de changer, de s'adapter, d'apprendre à percevoir et, pourquoi pas, améliorer sa marche en marchant autrement.

1.1.2 Critères retenus par l'enseignante pour l'atelier « La marche autrement »

« *Savoir ce que l'on fait pour faire ce que l'on veut* », idée centrale dans la méthode Feldenkrais, est devenue mon leitmotiv dans l'enseignement des PCM. Cette affirmation comporte deux aspects fondamentaux : tout d'abord « *savoir ce que l'on fait* » implique une capacité *d'auto-observation*, de *présence à soi* dans l'attention que l'on porte en exécutant un mouvement. Cela fait ainsi automatiquement référence à notre capacité de ressentir, de percevoir, de reconnaître les informations (indices de confort ou d'inconfort, entre autres) captée par le biais de nos sens à travers *notre sensibilité kinesthésique*. En mettant l'emphase sur des stratégies comme la lenteur et une petite amplitude à travers le mouvement, nous augmentons l'acuité sensorielle dans le but de clarifier notre mouvement et de faciliter la reconnaissance de notre façon habituelle d'agir. C'est par la sensibilité et la perception que nous amorçons les changements. En améliorant notre proprioception, nous sommes à même de distinguer plus facilement les changements, que

⁵ FELDENKRAIS, Moshe. *La puissance du moi*, Paris, éd. Robert Laffont, 1985, p.196

ce soit dans le tonus ou dans l'alignement des différentes parties du corps, dans une perspective de « *faire ce que l'on veut* », qui suggère l'idée d'autorégulation ou cette capacité qu'on possède de "s'autocorriger". Par notre capacité de ressentir, nous pouvons comparer/évaluer et « corriger » notre action tout au long du processus par rapport à l'intention initiale. « Il faut que ce soit l'élève qui découvre, par ses propres moyens et grâce à ses sensations, ce qu'il peut faire de meilleur pour lui⁷. » Cela se fait par la mise en application de certains objectifs comme : agrandir son répertoire de mouvement (les ingrédients de la marche), potentiellement répartir le mouvement dans l'ensemble du corps (comment tout le corps est impliqué dans chaque mouvement) ou favoriser l'enchaînement cinématique (le trajet du mouvement - des forces- dans l'ensemble du squelette). À travers ce processus global, nous développons de nouvelles habiletés, de nouvelles options tout en acquérant une nouvelle image, une perception différente de nous-mêmes et de notre environnement.

1.1.3 L'attention, concept-clé dans le processus d'apprentissages somatiques

Ceci m'amène à aborder dans cette partie le thème central de cette étude, qui est aussi l'un des préceptes de base fondamentaux intrinsèques à l'approche Feldenkrais, à savoir **l'attention**. Elle joue un rôle fondamental dans la démarche de l'apprentissage de la conscience de soi et d'optimisation du comportement humain. L'attention est l'une des clés pour, d'une part, sentir notre réalité somatique et, d'autre part, l'éduquer. La maîtrise de l'attention agit comme sous-texte de la méthode Feldenkrais. Les actions compulsives sont souvent la conséquence de l'orientation et de l'habitude compulsive de notre attention. Notre attention, plus souvent qu'autrement, dans la réalité quotidienne, est dirigée vers l'extérieur, happée par la télévision, l'ordinateur, le monde qui nous entoure, les résultats que nous escomptons. Rediriger notre attention vers l'intérieur, apprendre à porter notre attention sur nos sensations internes à travers l'action, reconnecter notre présence à notre kinesthésie pour utiliser la boucle "d'autocorrection" inhérente à la physiologie du système nerveux de chaque être humain, tout cela peut changer profondément la réalité de notre expérience.

⁶ op. cit. p.13

⁷ **HOUAREAU**, Marie-Josée, in « *Enrichir et développer l'image de soi* » p.2. Texte distribué dans le cadre du DESS dans le cours DAN 768-a-60 (Méthode Feldenkrais)

Un autre aspect important qui exprime souvent un mode habituel de comportement est l'intensité avec laquelle nous maintenons (fixons) notre niveau d'attention d'une façon concentrée avec tension et efforts. Apprendre à moduler ou à rendre plus flexible le niveau de l'attention, dissoudre la tension à travers l'attention, est un aspect incontournable dans les leçons en Feldenkrais. « The tension, which results from the exclusion of the peripheral attentional field in narrow focus through the habitual use of obsession and denial, can accumulate and represents a significant source of physiological stress⁸.»

Il peut être intéressant d'observer chez certaines personnes comment leur attention se rigidifie, se limite d'une façon exclusive dans l'un des aspects du mouvement à travers une région corporelle, réduisant leur attention à ce qu'elles connaissent en voulant renforcer ou étirer une zone ou une partie corporelle au lieu d'observer l'ensemble du mouvement. Élargir notre champ d'attention pour capter et laisser surgir les informations amène une flexibilité dans le comportement et une réduction de l'effort. À travers les leçons de PCM, le mouvement de l'attention est abordé comme n'importe quel mouvement ; nous observons et nous clarifions nos habitudes de l'attention et, par les propositions suggérées à travers les consignes, nous expérimentons des changements de "focus", ce qui nous permet de favoriser les possibilités d'une expérience et d'un mouvement plus global. Le fait d'amener des variations dans l'utilisation de l'attention entre deux pôles, dans un premier temps par exemple en favorisant une perception globale comme sentir tout son dos au sol, puis diriger par la suite le "focus" sur un aspect, un détail, comme sur la partie du talon droit qui touche le sol, permet de moduler et de rendre plus flexible le niveau de notre attention. Guider, éduquer l'attention en développant notre qualité de présence facilite et augmente notre capacité d'apprentissage et d'intégration : « ..open focus, which permits the release and diffusion of learned experience into an expanded field of awareness, is self regulation strategy, the

⁸ **FEHMI** Lester G., **FRTZ**, George (1980) « Open-Focus : The attentional Foundation of Health and Well-Being », in *Somatics Magazine-Journal of The Bodily Arts and Sciences*, vol.II, no.4, Spring 1980, Novato, CA : Novato Institute for Somatic Research and Training, p.27, ISSN 0147-5231.

psychological effects of which are experiential integration, relaxation, desensitization and coping in situ with life's demands⁹ ».

1.2 Élaboration et contenu de l'atelier

1.2.1 Niveau d'attention de l'enseignante

Au cours de l'élaboration de l'atelier, j'ai privilégié **trois niveaux d'attention**, qui pourraient aussi être vus comme des objectifs d'enseignement; ils ont influencé le choix des leçons et, par la suite, à travers les questionnaires distribués aux participants, contribué à faire ressortir et à clarifier les apprentissages somatiques de chacun. Ces différents « focus » de l'attention ne sont pas indépendants l'un de l'autre, mais interagissent plutôt entre eux, apportant à l'expérience du mouvement une profondeur, une richesse de sensorialité à travers l'action de marcher. De plus, ces différents niveaux d'attention agissent comme des « prises » sur nous-mêmes, comme autant de portes d'entrée pour mieux saisir et comprendre ce que nous faisons, comment nous bougeons, et ainsi permettre l'opportunité d'amener un changement dans la qualité de notre fonctionnement.

Au risque de me répéter, **le premier niveau** auquel j'accorde beaucoup d'importance se résume ainsi : la présence à soi, l'écoute attentive, rend possible le processus de conscience, car « la capacité de "se rendre compte" dépend beaucoup du niveau de présence attentive de la personne qui est en train de participer à l'expérience¹⁰. » Ce paramètre renvoie à la notion de *témoin* et à une participation active à son processus. Dans la façon de guider la personne à observer (à s'auto-observer), à travers différentes orientations de son attention, on pourra l'amener à prendre conscience de son mouvement, à le clarifier à travers son squelette ou sa respiration. **Le deuxième niveau** d'attention auquel je me suis attardée est évidemment le mouvement. Sa qualité, sa trajectoire, la façon dont il est distribué dans le corps créent des liens fonctionnels entre différentes parties, ceci par le biais de différents patrons de mouvement de base du

⁹ Ibid p.28

¹⁰ VARELA, Francisco (1997) « Le corps et l'expérience vécue », in *Bulletin de l'APMF*, printemps 1997, Dunkerque : APMF, p.24

fonctionnement humain inhérent à une marche optimale tels que la flexion, l'extension, la rotation, la flexion latérale. Le **troisième niveau** d'attention se situe dans le ressenti, de la mobilité, de la stabilité, et de l'équilibre qui est présent ou qui apparaît dans l'image corporelle à travers le mouvement. « Pendant une séance de mouvement, le ressenti de l'élève quant au mouvement évolue. En d'autres termes, la séance conduit l'élève à faire de nouvelles distinctions sensorielles, concernant aussi bien ses mouvements actuels et jusqu'ici hors de sa conscience que de nouvelles possibilités de se mouvoir et donc de ressentir le mouvement¹¹. » J'ajouterai qu'indubitablement, l'attention à l'activité de la marche en tant que telle est le premier niveau d'attention auquel je me suis intéressée au cours de cet atelier.

1.2.2 Le choix des leçons

Dans cette étape d'élaboration de l'atelier, mon intention était de proposer par le biais des PCM un inventaire de variations, de différenciations associées au mouvement de la marche ; je visais à susciter à travers l'apprentissage des participants la possibilité de choix élargis en regard de leur façon ou comportement habituel d'agir. C'est à travers **trois leçons dans trois configurations différentes** (couchés sur le dos, assis et debout) que les participants seront amenés à explorer plusieurs facettes/ingrédients de la marche. « Apprendre au corps à perfectionner toutes les formes et configurations possibles de ses membres change non seulement la force et la souplesse du squelette et des muscles, mais provoque également un profond changement dans l'image de soi et dans la qualité de direction de soi¹². »

La première leçon, en position couchée sur le dos au sol, est liée à un mouvement de base de la marche et a pour thème la mobilité de la cheville (à travers la flexion/extension du pied) et son lien fonctionnel et dynamique avec le genou et l'articulation de la hanche (dans le mouvement d'antéversion et de rétroversion du bassin). Cette leçon vise la coordination entre ces articulations, la conscience du mouvement qui voyage entre ces trois articulations et son impact sur l'utilisation de la jambe et sur l'équilibre en général.

¹¹ **GOLDFARB**, Lawrence Wm. *Articuler le changement*, Paris, Espace du Temps Présent, 1998, p.125

¹² **FELDENKRAIS**, Moshe. In *Prise de conscience par le mouvement*. P.3, texte distribué dans le cadre du DESS dans le cours DAN 768a-60 (Méthode Feldenkrais)

De plus, le fait que cette première leçon est dans cette position (couchée sur le dos au sol) et qu'il y a donc une plus grande surface corporelle en contact avec le sol facilite la proprioception en réduisant les stimuli que le système nerveux reçoit pour maintenir une position à la verticale, dans un ajustement au niveau soit de l'équilibre, soit d'un certain effort musculaire.

La deuxième leçon en position assise comporte un peu plus de contraintes et explore le transfert de poids. Elle amène des différenciations entre le tronc et le bassin par le mouvement de rotation et de controlatéralité. Ces ingrédients de la marche permettent de clarifier le mouvement d'opposition entre le bassin et l'épaule. Cette leçon met en lumière la stabilité et l'alignement du squelette des pieds vers la tête.

La troisième leçon s'expérimente en position debout et reprend le thème de la première leçon, c'est-à-dire du lien fonctionnel entre le pied, la jambe et le bassin, mais cette fois-ci en faisant porter plus directement l'attention sur l'importance de la flexion du genou en relation avec le mouvement de rotation du bassin. Cette leçon explore aussi le « neutre », cette position optimale ou ce lieu d'où on peut bouger dans n'importe quelle direction avec le minimum d'effort et de préparation, et qui est propre à chaque individu. Le neutre en position verticale au niveau des appuis à travers les jambes ainsi qu'à travers un neutre des genoux, du bassin, de la cage thoracique, des épaules et de la tête. Au centre de soi.

Il est important d'ajouter que les PCM « sont basés sur la compréhension qu'avait Feldenkrais du mode d'apprentissage et du développement moteur de l'enfant ainsi que de la structure et de la fonction du cerveau et du corps humain¹³. » Et « pour que cet apprentissage réussisse, quatre processus doivent se passer dans le cerveau¹⁴ » : 1) l'attention, qui se crée par la nouveauté, l'éveil de la curiosité dans un cadre confortable et sécurisant. Les séquences de mouvements inhabituels dans un répertoire de configurations différentes suscitent l'attention par la nouveauté des informations que l'on reçoit en regard d'une façon habituelle de faire ; 2) la discrimination se fait par la prise de

¹³ REESE, Mark (1985-86), in « *Une approche du comportement, de l'apprentissage et de la communication non verbale selon Moshe Feldenkrais* » traduit par Mary Rimbaud. P.1, texte distribué dans le cadre du DESS dans le cours DAN 768a-60 (Méthode Feldenkrais)

¹⁴ REED, Carla Oswald (1995). « Les enfants en difficultés motrices : implications des stratégies d'intervention du point de vue de l'enfant » in *Bulletin de l'APMF*, Printemps 1997, p.12-13

conscience des différences motrices et sensorielles à l'intérieur de soi, entre soi-même et un objet ou entre soi-même et une autre personne. La capacité de percevoir, de ressentir les différences à travers une sensibilité kinesthésique améliorée vers un comportement ou une action plus adéquate par rapport à de ce que nous voulons, à notre intention ; 3) la différenciation est le processus d'apprentissage qui consiste à séparer les mouvements d'une partie de nous-mêmes des mouvements des autres parties, dans les séquences de mouvements où l'on bouge une partie indépendamment d'une autre, comme le bassin indépendamment du tronc ; 4) l'intégration vient de l'expérience de suffisamment de différenciation dans un contexte de signification fonctionnelle (en l'occurrence, ici, dans la marche) pour créer des schémas qui permettent des actions volontaires.

2. Intervention

Dans un premier temps, j'ai mis l'accent au début de chaque leçon (la première consigne, en fait) sur l'observation de la posture ou *acture* en position debout et à travers la marche. J'ai suggéré d'observer/constater les sensations à travers l'appui des pieds au sol, les différences ressenties entre une jambe et l'autre; les sensations d'asymétrie au niveau des jambes ou du tronc et l'influence réciproque de ces deux régions l'une sur l'autre. J'ai par la suite guidé l'attention des participants dans la marche du mouvement global réparti ou non dans tout le corps. De plus, avant chaque leçon en position couchée sur le dos au sol, la deuxième consigne consistait à faire l'inventaire ou le "scanning" des sensations corporelles. Ce moment était primordial et répondait à un objectif central : développer la sensibilité kinesthésique à travers l'attention portée à (en) soi et clarifier son image corporelle. Cela permettait aux gens d'observer leur attitude corporelle de départ et de constater les différences (ou améliorations) qui s'installaient au cours de la leçon.

Pendant les leçons, j'ai mis l'accent sur l'auto-observation de la respiration, souvent un indicateur de la qualité du mouvement; les crispations respiratoires sont intimement liées aux tensions corporelles dans une façon d'agir qui implique trop d'effort ou à une façon de porter attention de manière trop rigide; je guide les participants à ressentir la corrélation entre la respiration et le mouvement corporel. De plus, au cours des séquences de mouvement qu'ils exécutaient, certaines consignes comme celle de respecter les limites ressenties ou de rester dans une zone de confort en deçà de l'étirement ou de la douleur étaient tout aussi importantes que la consigne de mouvement en tant que telle, l'objectif étant d'apprendre à mieux s'organiser à travers le mouvement.

Au cours des leçons, j'invitais les participants à observer les changements ressentis ou les découvertes nées d'un mouvement plus global qui émergeait. Un fait intéressant est apparu durant les consignes où je guidais leur attention à prendre conscience de leurs sensations : plusieurs ont spontanément partagé à l'ensemble du groupe leurs prises de conscience, à savoir que différentes régions/parties corporelles émergeaient dans leur image corporelle (présence active des pieds, des épaules) ou augmentaient la qualité ressenti du mouvement (mobilité du bassin, transfert de poids). Que ce soit dans le but de

m'apporter des informations pertinentes à mon étude ou du fait de leur spontanéité, ces commentaires exprimés librement ont contribué et ajouté au phénomène du mouvement de l'attention (à son ouverture), dans le vécu des autres participants, en la dirigeant vers leur propre mouvement. La verbalisation de l'expérience qu'ils ont vécue a contribué à développer de nouvelles possibilités d'action dans leur démarche de conscience et leur processus d'intégration.

3. Résultats et analyse

3.1 Données recueillies à partir des questionnaires

Trois questionnaires distribués aux participants ont permis la prise d'informations en ce qui a trait aux résultats de cette étude. Un premier questionnaire a été distribué avant l'atelier, le deuxième immédiatement après l'activité, le troisième 5 semaines plus tard au début d'un deuxième atelier sur la marche. En plus d'être un outil de cueillette de données, le questionnaire s'est avéré un outil d'apprentissage et d'intégration aussi important que l'exploration du mouvement; en évoquant les changements ressentis, il permettait de soutenir la prise de conscience ; en effet, « pour acquérir de nouvelles connaissances et de nouvelles habiletés, la personne doit vivre une expérience, suivi d'une réflexion¹⁵. »

Le questionnaire # 1 a permis d'identifier la réalité du participant, à travers ses attentes ou ses besoins, et de faire l'inventaire des stratégies qu'il utilise personnellement pour faciliter la marche. Le questionnaire #2, rempli après l'expérimentation, fait ressortir les prises de conscience de son exploration. Et le questionnaire #3 démontre les apprentissages retenus, suite à l'exploration en éducation somatique vécue par les participants à l'atelier « La marche autrement ». Dans un premier temps et pour faciliter l'analyse des résultats, j'ai fait ressortir quelques thèmes ou « unités de sens¹⁶ » de chaque questionnaire afin de mettre en lumière les éléments d'apprentissage et d'intégration des participants. J'expose ces résultats sous forme de synthèse de l'ensemble des données qui découlent des réponses de chacun. Dans un deuxième temps, à travers l'analyse des résultats au point 3.2, je ferai ressortir les « unités de sens critique » ou « savoir-agir » d'une façon générale; cela, dans le but de reconnaître les actions concrètes ou le vécu dans l'action qui émergent du processus d'intégration des apprentissages somatiques à travers la marche.

¹⁵ **BOURASSA**, Bruno, **SERRE** Fernand et Denis **ROSS**. *Apprendre de son expérience*. Québec, Presses de l'université du Québec, 2000, p.5

¹⁶ Je me suis inspirée de la grille d'analyse que Charlotte **Beaudoin** a utilisée dans son article « Intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne des apprenants et apprenantes », in *Avente*, vol. 4, no. 1, 1998, pp. 1-22

Dans le **premier questionnaire**, j'ai choisi quelques thèmes pour faire ressortir la situation de départ des participants avant l'atelier. La réponse à la *question #3* nous éclaire sur les **attentes ou buts** qu'ils avaient en regard de l'atelier. Le tiers (1/3) des participants désiraient agrandir leurs connaissances ou habiletés dans la marche. Le quart (1/4) voulaient diminuer leurs tensions/douleurs et améliorer leur posture. La réponse à la *question #8*, en rapport avec leurs **demandes spécifiques**, nous dit que tous veulent améliorer la qualité de leurs mouvements dans l'optique de mieux bouger, de ressentir de la souplesse, de l'équilibre et de la stabilité; les 2/3 des participants expriment leur intérêt au niveau de leur conscience corporelle; un peu plus de la moitié (1/2) s'intéressent à leur respiration. Tous sont intéressés par les mouvements spécifiques de la marche comme la flexion, l'extension et la rotation. Un peu plus du tiers (1/3) manifestent leur intérêt pour la région du dos, un autre tiers (1/3) pour les genoux et un autre tiers (1/3) pour tout le corps. Dans la réponse à la *question #7 a) et b)*, qui les interroge sur **leur expérience de la marche**, il ressort du volet qui porte sur l'orientation de **leur attention** dans la marche que les 2/3 des participants dirigent leur attention à l'extérieur, soit sur des obstacles à éviter ou la beauté du paysage; 2/3 d'entre eux, sur leur corps, soit sur des régions corporelles spécifiques telles les jambes ou les chevilles, ou à travers le mouvement dans le lien fonctionnel pieds/chevilles/genoux, ou dos/bassin. Cette attention est souvent happée par de l'inconfort ressenti dans ces régions. Par contre, il ressort que la moitié (1/2) des participants dirigent aussi leur attention à l'intérieur en fonction de leur confort ou de leur bien-être. Dans la réponse à la *question 7d)* qui porte sur **les stratégies utilisées pour faciliter leur marche**, la réponse des participants nous démontre que les 2/3 utilisent de bonnes chaussures et que la moitié (1/2) d'entre eux font des pauses ou des étirements.

Dans le deuxième questionnaire, j'ai fait ressortir trois « unités de sens » qui mettent en lumière les éléments de prise de conscience, suite à l'exploration qu'ils venaient tout juste de faire. La réponse à la *question #1*, en comparaison avec leur situation de départ, met en lumière **leurs découvertes ou les changements ressentis**. Tous affirment bouger mieux en fonction d'un mouvement plus harmonieux, qu'ils ressentent plus de souplesse ou une meilleure coordination et/ou une meilleure stabilité; les 2/3 des participants attestent une plus grande conscience corporelle avec, entre autres, une conscience

squelettique qui émerge, et la moitié d'entre eux (1/2) ressentent les effets corporels de relaxation, de légèreté dans une diminution de tension. Dans la question à la *question 7 a)*, qui les interroge sur **ce qu'ils retiennent suite à l'atelier**, les 2/3 des participants expriment leur apprentissage de la conscience du geste à travers une conscience corporelle accrue et 1/4 sont plus conscients de leur respiration. Dans la réponse à la *question 7 b)*, de type hypothétique, où je les invite à imaginer **où se portera leur attention dans leur marche** quand ils s'en iront, les 2/3 des participants pensent qu'ils porteront leur attention sur le mouvement ressenti à travers leur squelette dans tout le corps, la moitié (1/2) sur des régions corporelles comme le bassin et l'articulation de la hanche ainsi que leur appui au niveau des pieds.

Le troisième questionnaire a été distribué et complété 5 semaines après l'atelier « La marche autrement », tout juste avant un deuxième atelier sur la marche. Les informations recueillies à travers les « unités de sens » que j'ai fait ressortir démontrent le niveau d'intégration des apprentissages somatiques que les participants ont retenus. Dans la réponse à la *question 3 a)*, qui leur demande **ce qu'ils ont retenu de l'atelier** « La marche autrement », la moitié (1/2) des participants situent leur apprentissage dans une meilleure conscience de l'utilisation de l'ensemble de leur corps dans le mouvement à travers leur squelette, ce qui les amène à adopter une meilleure posture. Le quart (1/4) des participants attestent avoir une meilleure conscience d'une partie de leur corps telle que les pieds ou les jambes, et certains sont plus conscients du lien entre un mouvement juste et une certaine acture relié à une sensation de bien-être. Dans la question à la *question 3 c)*, qui les interroge sur l'orientation de **leur attention dans leur marche** dans les dernières semaines, un peu plus de la moitié (1/2) des participants affirment porter leur attention sur la qualité du mouvement dans tout le corps ressenti à travers une plus grande mobilité, un meilleur équilibre dans leurs appuis au sol. La moitié (1/2) ajoutent qu'ils dirigent leur attention au niveau de la conscience de leur respiration. Dans la réponse à la *question 4 a) et b)* qui leur demande **à quel niveau leur marche s'est modifiée et/ou dans quelles parties corporelles ils ressentent une différence**, plus de la moitié (1/2) des participants attestent que c'est au niveau d'une conscience corporelle accrue et de la qualité du mouvement et la moitié (1/2) d'entre eux spécifient que c'est dans la région des pieds/chevilles et/ou du bassin à travers l'articulation des hanches. La majorité (3/4)

des participants ressentent ces effets par une marche plus aisée, plus facile (question 3-c) À la *question 4 d*) qui leur demande **s'ils ont développé des stratégies** pour rendre leur expérience de la marche plus agréable, la moitié (1/2) répondent que non, tandis que d'autres participants (la moitié, ½) spécifient qu'ils refont des mouvements explorés durant l'atelier, plus précisément ceux issus des leçons 1 et 2 associés au mouvement des pieds (question 5). Un peu moins du quart (1/4) utilise la stratégie de ralentir et de diminuer l'amplitude de leur mouvement.

3.2 Mise en relation des résultats de l'étude avec la notion de « savoir-agir »

Dans la dernière partie de cette étude, je me suis fortement inspirée de la grille d'analyse que Charlotte Beaudoin a utilisée dans sa propre étude sur « Le phénomène d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne de l'apprenant¹⁷. » À travers « les unités de sens critiques » (liées au savoir-agir) qui apparaissent dans les résultats issus du troisième questionnaire, je tenterai de faire ressortir les actions concrètes en lien avec l'apprentissage somatique, qui émergent dans le processus d'intégration. « Les savoir-agir font référence aux connaissances et aux habiletés que la personne a acquises dans le cadre des pratiques corporelles de l'éducation somatique et dont elle s'inspire dans diverses situations de la vie courante¹⁸. »

Les savoir-agir ont été répartis en trois catégories, soit sur le plan corporel, le plan cognitif ou le plan affectif¹⁹ : « Le processus d'apprentissage significatif se développe dans la conscience de ce que la personne vit, tant au niveau cognitif, affectif qu'au niveau comportemental²⁰. » (Côté, 1991,p.3) Dans cette présente étude, **les savoir-agir sur le plan corporel** prédominent et se classifient par ordre d'importance comme ceci : *revenir à ses sensations* (plus de la moitié des participants), *faire du mouvement* (un peu moins de la moitié), *prendre conscience de ses appuis* et *ralentir* (ressortent comme savoir-agir mais sont moins présents). **Les savoir-agir sur le plan cognitif** mettent l'accent au méta, à la façon dont le mouvement est accompli, au processus et démontrent

¹⁷ BEAUDOIN, Charlotte. *Le phénomène d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne des apprenants*. Université Laval, Faculté des sciences de l'éducation, 1997

¹⁸ BEAUDOIN, Charlotte. « Intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne des apprenants et apprenantes », in *Avente*, vol. 4, no. 1, 1998, p.13

¹⁹

un objet d'apprentissage en soi : « Au-delà des habiletés et des connaissances que la personne acquiert, les savoirs stratégiques vont lui permettre d'acquérir une façon de faire²¹. » Ceux qui ressortent des réponses des participants sont, par ordre d'importance, *être attentif à ce qui se passe, faire des ajustements et amener sa conscience dans le mouvement*. En ce qui a trait **au savoir-agir affectif**, près de la moitié des participants affirment ressentir une meilleure qualité de présence : *présence à soi*. Mais comme le souligne Charlotte Beaudoin, « ce type de savoir se confond souvent avec les processus cognitifs...semble donc représenter un savoir central dans la démarche d'apprentissage des pratiques corporelles en éducation somatique²². »

²⁰ op. cit., p.6

²¹ op. cit., p.113

²² op. cit., p.114

CONCLUSION

Le but de cette étude était de mieux comprendre le processus d'intégration des apprentissages somatiques de l'apprenant et, par le fait même, de clarifier les composantes de mon enseignement dans l'optique de l'améliorer.

D'après les résultats consignés, l'expérimentation des participants à travers l'atelier « La marche autrement » est concluante dans la mesure où les $\frac{3}{4}$ des participants ont affirmé ressentir une plus grande aisance à travers l'activité de la marche en regard de leur demande initiale d'améliorer leurs habilités dans la marche et la qualité de leur mouvement; et cela, à travers une conscience corporelle accrue impliquée dans un mouvement plus global ou mieux ressenti dans l'ensemble du corps, dans une action d'une plus grande mobilité et d'un meilleur équilibre.

Je veux souligner un élément intéressant qui apparaît dans les réponses des participants au sujet de l'orientation de leur attention dans la marche : à la suite de l'atelier, plus de la moitié la dirigent sur la qualité du mouvement ressenti dans tout le corps et sur la conscience de la respiration, ce qui démontre un changement notable par rapport à leur réponse au premier questionnaire, où l'attention se situait à l'extérieur d'eux ou se limitait à des sensations inconfortables ressenties dans diverses régions corporelles.

Par contre, d'après la réponse liée aux stratégies qu'ils auraient développées pour rendre leur marche plus agréable, je constate que la moitié rapportent ne pas en avoir développé. Ceci pourrait s'expliquer en partie par une attente exprimée formellement par la plupart des participants d'obtenir des notes ou un enregistrement sur les "exercices" qu'ils allaient expérimenter dans le but de retenir les mouvements appris et de pouvoir s'y référer par la suite. Cette attente orientée sur une technique ou des exercices à apprendre (et à retenir) me fait voir la confusion qui existe ou à quel point l'apprentissage relié au processus n'a pas été conscientisé, c'est-à-dire la façon de mieux s'organiser dans le mouvement par opposition à l'exécution de mouvements spécifiques, même si ces mouvements demeurent essentiels et permettent de retrouver une mobilité et une fluidité dans le corps. Des stratégies comme la lenteur, le confort, le plaisir, l'exploration en tant

que telle qui consiste à jouer avec l'attention (globale ou plus détaillée) ont été peu retenues ou reconnues comme stratégies inhérentes au mouvement et à l'obtention d'une meilleure façon ou qualité d'agir. De plus, la durée limitée de l'atelier (3 heures) est aussi en soi une donnée importante en rapport avec l'intégration de ces apprentissages. Compte tenu de ce facteur temps, les résultats de l'atelier restent néanmoins très satisfaisants.

L'intérêt porté à la thématique de la marche au niveau du public depuis l'annonce de cet atelier et les observations que j'ai faites à la suite de cette expérience pédagogique me motivent à renouveler cette activité. Dans l'intention d'améliorer l'impact des apprentissages, j'envisage d'apporter quelques changements à la forme et au contenu : allonger la durée de l'atelier à 4 heures et, dans le cadre d'un premier atelier, réduire le nombre de PCM à 2 (au lieu de 3). Par le fait même, plus de temps serait alloué à des activités telles que la marche à l'extérieur avant et après les leçons de PCM et à des "exercices" inspirés de mon expérience en Eutonie : le test de l'image corporelle par "l'exercice" de modelage peut agir comme un facilitateur dans la prise de conscience de l'expérience du corps à travers l'image qui est projetée et ajoute un côté ludique : « Il importe de mettre à profit les aptitudes créatrices de l'élève en situation d'apprentissage. Tardif et Meirieu (1996) soulignent aussi l'importance de la créativité dans le processus d'apprentissage²³. » La notion de contact (issue aussi de l'approche en Eutonie) que l'on explore avec un bâton (bambou) sous le pied dans l'idée de prolonger, d'étendre le contact au-delà de la forme physique permet d'améliorer notre rapport à la gravité, d'observer la façon dont nous abandonnons notre poids au sol et comment, simultanément, nos pieds s'allègent, ce qui, ce faisant, raffine la conscience du squelette. L'impact positif du questionnaire qui amène une réflexion sur l'action et soutient la prise de conscience me fait voir la pertinence de cet outil dans l'apprentissage. De plus, la participation active des gens par le partage de leur vécu ou de leur prise de conscience et/ou l'observation entre eux de séquences de mouvements (ou de leur marche) sont je crois, un plus, dans leur démarche de conscience.

²³ **BEAUDOIN**, Charlotte. « Intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne des apprenants et apprenantes », in *Avente*, vol. 4, no. 1, 1998, p.19

Bibliographie

BEAUDOIN, Charlotte. *Le phénomène d'intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne de l'apprenant*. Université Laval, Faculté des sciences de l'éducation, 1997.

BEAUDOIN, Charlotte. « Intégration des apprentissages somatiques dans la vie quotidienne des apprenants et apprenantes » in *Avente*, vol.4, no.1, 1998.

BOURASSA, Bruno, SERRE Fernand et Denis ROSS. *Apprendre de son expérience*. Québec, Presses de l'université de Québec, 2000.

FELDENKRAIS, Moshe. *La puissance du moi*. Paris, traduction française : Éditions Robert Laffont, S.A., 1990.

FORTIN Sylvie. *Recueil de textes : Perspectives de l'éducation somatique sur le développement moteur*. UQÀM, département de danse, été 2002.

GOLDFARB, Lawrence Wm. *Articuler le changement*. Paris, Espace de Temps Présent, 1998.

GUIMOND, Odette et Yvan Joly. *Recueil de textes sur les fondements théoriques de l'éducation somatique Tome 1 et 2*. UQÀM, département de danse, automne 2001.

HANNA, Thomas. *La somatique*. Paris, InterÉditions, 1989.

LE BRETON, David. *Eloge de la marche*. Paris, Éditions Métailié, 2000.

WILDMAN, Frank. *The busy Person's Guide to easier Movement*. California, The Intelligent Body Press, 2000.