**L’importance du corps. Antoinette WAROQUY, chorégraphe, praticienne Feldenkrais.**

**« Mais alors…notre vraie maison, là où on habite tout le temps…c’est notre CORPS ! »**

 **Aurélia, 6 ans, CP.**

 Ainsi s’exclama Aurélia, entraînant l’approbation enthousiaste de toute la classe. Nous étions à mi-chemin d’un projet intitulé : «Expression et conscience corporelle pour favoriser les apprentissages et l’épanouissement » que je menai sur une année scolaire dans toutes les classes de cette école élémentaire (Essonne). Un sous-titre s’imposait en mon for intérieur : « prévenir et désamorcer la violence », plutôt comme un espoir…

En tant que danseuse et praticienne de la méthode Feldenkrais, l’affirmation d’Aurélia sonne juste à mes oreilles. Il s’agit bien d’**habiter son corps** plutôt que d’**avoir un corps.** Sportifs, circassiens, comédiens, chanteurs l’ont aussi souvent exprimé en ces termes. Qu’est-ce que cela change ? Il semble que cela suscite davantage l’envie de connaître et de prendre soin de ce corps-maison de l’intérieur, pas seulement de l’extérieur. C’est-à-dire : écouter les vrais besoins du corps en termes de repos, nourriture, mouvement… Et surtout, la dualité corps-esprit, intellect-physique n’est plus de mise.

En France, le programme du CP fait passer les enfants presque sans transition d’un univers ludique avec temps de motricité quotidienne à un statut d’écolier-apprenant assis cinq heures par jour. Les matières dites intellectuelles y sont très valorisées, les activités physiques inégalement réparties selon les possibilités. Courir le temps des récréations reste alors une soupape absolument nécessaire, le temps de sécréter les endorphines euphorisantes et calmantes ! S’asseoir à nouveau, devoir écouter, écrire : la tête, le mental, les yeux, les mains, les oreilles sur-sollicités…

Dans les pays scandinaves (entre autres), 15 minutes de gymnastique minimum sont pratiquées au tout début de la journée d’école (et de travail dans certaines entreprises). Bien sûr, le fait de réveiller et d’assouplir toutes les parties du corps s’avère très positif : le schéma corporel est présent de la tête aux pieds, les cellules sont oxygénées (cerveau inclus !), la liste serait encore longue…Mais la gymnastique, si elle consiste seulement à répéter des mouvements appris, peut devenir automatique. Dans ce cas on peut bouger et penser tout à fait à autre chose…corps-esprit séparés.

Si l’on convie **l’attention** : percevoir les sensations qui accompagnent le mouvement, le comprendre, alors bouger devient conscient, plus précis, j’oserais dire plus joyeux (et beaucoup plus respectueux de la physiologie). On peut dire que la pensée et l’action s’informent mutuellement. La gymnastique proprioceptive, holistique, les techniques Alexander, Ehrenfried, l’eutonie, le Feldenkrais s’y emploient.

Un jour, dans le cadre du projet cité ci-dessus, j’ai demandé aux enfants de CP et CE1 d’écrire leur prénom sur un mur imaginaire, avec leurs mains. Les lettres devaient être immenses, les dépasser, partir du sol. Ils pouvaient utiliser les 2 mains, écrire à l’endroit, à l’envers, en « attaché », puis écrire sur le sol, vers le plafond, sur un mur tournant, avec d’autres parties du corps. Toutes les dynamiques et nuances de mouvements étaient possibles. En les observant, je constatai que certains oubliaient leur corps, happés par leur œuvre ou investissant uniquement leurs mains. Je leur posai des questions de ce type : « quels dessins forme votre colonne vertébrale pendant que vous dessinez ? » Etre à la fois en contact avec ce qui se passe en soi, à travers son corps, et à ce qui se crée dans l’espace…dosage délicat. Ils s’impliquaient « corps et âme »dans ce geste artistique, tous en même temps sans se gêner (s’ils se touchaient en se croisant c’était vécu comme simple contact, pas comme un heurt). Cette danse nous a émues, la « maîtresse »et moi jusqu’aux larmes !

Au bout de quelques semaines, nous constations déjà de nombreux **progrès**  pour une très grande majorité d’enfants : 1) au niveau de l’écriture (passer par l’amplitude pour revenir au petit les a aidés), de la latéralisation, la coordination des gestes, l’écoute et la concentration, la mémoire…Les **bénéfices** **physiologiques** apparaissaient aussi : 2) mieux sentir et connaître son corps a mis en lumière les repères par rapport à la faim-satiété, digestion, respiration, les besoins de sommeil, la récupération, la fatigue, le défoulement, le tonus, la détente, se servir des muscles et sentir ses os…S’exprimer avec son corps a permis à chaque séance un **changement d’état :** 3) plus centré (à l’instar des arts martiaux), plus ouvert, épanoui, confiant en soi, en l’espace…en l’autre. La confiance en soi s’est développée pour beaucoup d’entre eux grâce à la confiance dans leur potentiel corporel : « Maintenant je me sens presque invulnérable, je n’ai pas peur de ce qu’il y a autour de moi, je sais tomber et me relever, je suis plus souple et rapide, je me sens fort et pourtant je suis maigre » Wouassim, 10 ans, CM2. La confiance en l’autre ou le respect de l’autre n’en découle pas automatiquement mais le fait de mieux connaître le fonctionnement de son propre « corps-maison »et de l’engager dans un jeu, un exercice, une danse avec un ou des partenaires permet d’imaginer (ressentir parfois) que l’autre vit lui aussi quelque chose dans son corps-maison. Espace intérieur-extérieur. Conscience, confiance… Ces notions ont été vécues très concrètement par le vecteur du corps. A l’issue de cette aventure avec toute l’équipe de l’école, les enseignants s’étonnaient du climat plus calme des récréations, les jeux y étaient plus inventifs, les bagarres se muaient en luttes comportant des règles, plusieurs enseignants instituaient quotidiennement des moments de gym plus en conscience et plus créative. Enfin, leur **regard**  sur leurs élèves avait considérablement changé. Les « grilles de lecture » habituelles (compétences ou dysfonctionnement) s’élargissaient : chaque enfant est alors vu comme unique et potentiellement étonnant ; ce qui incite à s’adapter davantage aux rythmes, besoins et capacités des enfants.

Cette importance du regard –bienveillant- et de ses effets, j’ai pu en prendre la mesure auprès des tout-petits. Intervenant en crèche dans le cadre de formations du personnel et d’ateliers parents-bébés, il suffisait parfois de prendre le temps d’observer, de regarder le petit enfant évoluer, communiquer avec lui en se mettant à son niveau (au sol),écouter ses réponses, repérer les étapes de son développement pour avoir une meilleure compréhension de ses besoins... assoir un bébé trop tôt quand la musculature n’est pas prête, « zapper » la position à 4 pattes (elle nous ramène trop à l’animal ?), le faire marcher impatiemment en tirant sur les bras sans laisser émerger l’ impulsion du bassin et des jambes…ce sont là des erreurs très courantes quelque soit le milieu social. Mais pour respecter l’enfant dans sa motricité et faire confiance à cet apprentissage organique (au contraire du fameux : « attention, tu vas tomber ! »), il faudrait soi-même être bien dans son corps. C’est en refaisant, revisitant, explorant ces mouvements et sensations « archaïques » en tant qu’adultes et parents que nous avons la chance d’être en phase avec les enfants autant qu’avec nous-même.

Un développement harmonieux jusqu’à l’âge adulte sans entraves, c’est difficile ! Diverses réponses (de survie parfois) au stress, les habitudes de toutes sortes viennent former une « armure » musculaire pas toujours visible à première vue. En effet, les tensions se logent parfois dans les muscles profonds, d’où l’importance de la détente. La relaxation est aujourd’hui proposée et reconnue très largement, permettant de changer d’état de conscience (passer en ondes alpha, bêta…) pour «  recharger les batteries ». Les approches telles que sophrologie, hypnose Eriksonienne amènent une dimension de « reprogrammation », les nombreuses formes de yoga offrent détente et tonicité à la fois…

Découvrir la **détente** pour certains, c’est entrer dans un autre monde….avant : contraction-crispation masquant les perceptions plus fines, respiration limitée, gestes « en force », fatigue, attitude agressive ou défensive …après : univers de sensations différenciées, mouvements fluides, respiration souple, calme, rapidité, espace intérieur libre (organes et circulation non compressés), perception élargie de l’environnement, énergie, dynamisme…Etre détendu provoque très souvent un effet rassurant et communicatif sur l’autre, sur un groupe. Tout comme le bâillement, la détente peut être contagieuse de manière très positive. Elle circule.

Pour ma part, je crois pouvoir affirmer ceci : si je suis détendue, je perçois l’autre sans peur (du moins ce n’est pas elle qui dicte sa loi) et sans à priori (ce qui n’empêche pas d’accueillir les impressions). Je peux donc aller vers l’autre ou lui laisser la place, agir ou m’effacer selon ce que je sens de la relation. Mais c’est une détente **attentive** qui permet d’être souple dans ce mouvement d’intervention- réceptivité et d’en inventer le dosage…pour un partenariat dans un espace très probablement non-violent.

**« Danser ensemble, c’est le contraire de la guerre ! »** Ellen, 53 ans, lors d’un stage de danse créative.