

Le développement de la conscience corporelle chez les enfants : Une expérience in situ

Kathleen Dubé, M.A.

Après plusieurs années consacrées à la psychothérapie, j'effectue, en septembre 2006, un retour à l'enseignement de la danse auprès d'un groupe d'enfants de 5 à 8 ans. Les enfants ont bénéficié de deux sessions de 13 semaines de danse créative, sessions qui se terminent avec un spectacle/démonstration nommé « work in progress ». Ce qui suit décrit mes impressions et mon expérience d'enseignement, jumelées à mes connaissances de la psychothérapie.

J'ai vu...

Comme l'ont nommé Madeleine Lord et Monique Bruneau dans leur livre « La parole est à la danse », utiliser le mouvement humain pour donner forme à son expression créatrice suppose entre autres la connaissance des possibilités expressives du corps et la capacité de créer et varier le mouvement au gré de ses besoins expressifs. L'enfant a besoin d'apprendre à manipuler les différentes composantes du mouvement (corps, temps, espace, énergie) pour créer et nuancer ses mouvements. Il découvre ainsi, par le biais de la conscience corporelle le potentiel expressif inépuisable de son corps, il a accès à ses ressources.

« Progressivement, il développe une perception de plus en plus raffinée des sensations reliées à l'exécution ou l'observation de mouvements différents et, devient en réelle « possession » de son médium puisqu'il en maîtrise les dimensions physiques, sensorielles et cognitives. » Madeleine Lord, Monique Bruneau.

Ce type d'apprentissage nécessite un enseignement qui sera davantage basé sur l'expérience intérieure du mouvement plutôt que sur la forme.

Des consignes sont données à l'enfant pour :

- l'inviter à explorer différentes façons d'exécuter et de comprendre un mouvement,
- l'encourager à multiplier les mouvements et ses variantes,
- l'aider à saisir les sensations et significations qui peuvent être reliées à l'exécution de ces mouvements.

Je me suis vue observer les enfants, sans intervenir, les laisser bouger et chercher, les guider par la voix plutôt que par la démonstration, en donnant des consignes et en laissant l'enfant explorer à l'intérieur de ces balises. J'ai toléré leurs limites et plutôt que de les pousser, j'ai accepté le développement unique de chacun. Rapidement, j'ai vu les corps continuer le chemin de l'exploration à la découverte de nouvelles capacités... Le corps avance de lui-même quand il a l'espace transitionnel pour se déposer. Je les ai encouragés à chercher le mouvement libre, celui qui respire.

J'ai vu l'enfant occupé (sans le savoir) à prendre conscience de son corps et de la place qu'il occupe dans l'espace. J'ai vu son excitation à l'idée de traverser l'espace, de sauter, de tourner, de tomber, se relever, un à la fois, deux par deux, tous ensemble. Je m'aperçois de la mobilisation extérieure et intérieure nécessaires pour arriver à exécuter une suite de mouvements, à la fois témoin de frustrations et touchée par l'effort authentique des enfants devant l'essai et l'erreur, l'essai et la réussite. Une réussite bien personnelle qui à cet âge naît davantage de la sensation que de la forme. Doucement, il découvre le plaisir de vivre avec son corps dans l'action, dans l'espace et la liberté du geste. Il affirme son identité, sa différence, sa place. Il prend conscience d'une globalité corporelle et de plusieurs parties de ce corps qui bouge. Ses cinq sens sont sollicités par les stimulations extérieures, en plus de celles amenées par le mouvement des muscles, des organes, des articulations, des tendons... Le mouvement agissant comme interface et contact entre l'intérieur et l'extérieur du corps, dans un élan porté par la musique et le désir de bouger. Au fil du temps, j'observe plus de sécurité, de force et d'identité dans leurs mouvements.

L'espace

L'image et le symbole aident l'enfant à :

- se rappeler d'un mouvement
- à placer ce mouvement dans l'espace,
- à lui donner une forme, une qualité, une texture, un dynamisme.

Plus l'enfant a la possibilité d'explorer, à partir de mouvements symboliques, l'espace qui l'entoure : en haut/en bas, par dessus/par dessous, à droite/à gauche/au milieu, traverser, encercler, entourer, se rejoindre, tourner, fermer/ouvrir, coucher/assis/debout... plus son espace psychique sera souple. Il aura une meilleure connaissance de lui-même et de ses capacités. Puisque cet apprentissage participe non seulement à la construction de son schéma corporel mais met en place les bases de ses différents espaces intérieurs. Espaces qui se construiront et se définiront tout au long de sa vie (espace physique, psychique, émotif, cognitif, frontière, contact...) La compréhension et l'exploration de l'espace qui l'entoure l'aide à se rapprocher de lui-même et éventuellement à sentir qu'à l'intérieur de lui existe un espace de bien-être.

La question se pose pendant toutes ces semaines : est-ce que l'apprentissage progresse? Ont-ils saisi la notion d'espace? Je ne peux que constater qu'ils intègrent graduellement les propositions, n'hésitent pas à participer, ont conservé leur vitalité, ils sont attentifs, enthousiasmés par la présentation à venir. Seulement, cet apprentissage ne se présente pas de façon linéaire, étant personnel et difficilement mesurable.

Le jour de présentation, la finale du spectacle/démonstration n'est toujours pas déterminée. À la dernière répétition, en face de ces 10 enfants, je me concentre pour trouver une fin. Le trac et le doute sont de la partie : ils n'auront pas le temps d'explorer les déplacements, il est trop tard, c'est trop leur demander...

Debout, je fixe l'espace, j'énonce la finale chorégraphique : vous vous éloignez puis vous inventez un mouvement en tournant... vous trouvez une façon de former un pont... vous improvisez 3 mouvements liés les uns aux autres... vous finissez par une sculpture.

Je vois les corps se mettre en mouvement et exécuter devant moi plus que ce que j'imagine dans ma tête; je vois des directions se prendre, je les vois traverser l'espace dans un sens puis dans l'autre, je vois des corps s'enrouler, se tordre, se fléchir, s'étirer, s'élancer. Je vois l'espace devant moi se sculpter, se faire et se défaire, puis, tout s'arrête. Les enfants se sont figés, tous dans une forme différente; tantôt à côté, appuyé, les uns derrière, d'autres devant, certains se touchent. L'image ressemble à une cascade qui traverse l'espace.

Ils ont tout compris. Ils avaient tout compris, les mots, l'espace, le rythme, la relation aux autres, la construction de l'espace, le rapport à l'objet.

Ils venaient de bouger à la fois individuellement et en groupe, sans devoir se parler, avec imagination, confiance, force et plaisir. J'ai pleuré et j'ai ri en même temps. Ils avaient trouvés un chemin.

« Ce qu'on appelle la vie intérieure ne se découvre pas par procuration, passivement, en lisant. Elle est en nous, endormie peut-être, entravée par le conditionnement, mais vivante. Et tout ce qui vit bouge, se dresse, vibre, prend son élan, respire, trouve son chemin. Cette sève habite en nous, elle se vit concrètement dans nos corps. La danse sera sacrée, lorsqu'elle sera redécouverte de l'intérieur. » Yvonne Berge.

Dans l'accompagnement de l'enfant, l'apprentissage et la croissance personnelle ne peuvent se dissocier puisque l'enfant ne compartimente pas encore ses expériences. Il est, par nature, fluide et souple capable de voyager d'une expérience à l'autre.

Il est souhaitable que l'intervenant qui enseigne ou accompagne l'enfant puisse aussi effectuer en lui même ce voyage d'un aspect de sa personne à un autre pour pouvoir tolérer que l'enfant explore les différentes dimensions qui prennent forme à l'intérieur de lui. Comme je le mentionne plus haut, le développement de la personne ne se construit pas de façon linéaire.

Espace de rencontre

Dans le processus thérapeutique, quel que soit l'âge de la personne, le voyage entrepris ressemble à celui effectué avec les enfants de la danse.

Permettre à la personne de comprendre, d'explorer et de décloisonner les différents espaces qui l'habitent pour lui permettre d'y voyager, et choisir. Préciser et comprendre son rapport au monde. Amener de la présence dans l'expérience et de la continuité : débiter, contenir et terminer l'expérience d'une façon personnelle et sentie. Le processus thérapeutique offre cet « espace transitionnel pour se déposer ».

Le thérapeute peut faire une évaluation, établir une relation significative, offrir un cadre, écouter les contenus conscients et inconscients qu'un être humain tente de lui livrer, avoir quelques pistes d'interventions, mais toujours il restera celui qui accompagne. Il s'applique à redémarrer un mouvement intérieur. Écouter pour ne pas nuire au délicat processus qui se déroule devant lui : un être humain en voie d'être témoin de son expérience, de déposer ses objets intérieurs afin de mieux les saisir et les sentir, un individu susceptible de se rencontrer et de cheminer doucement vers l'individuation.

Références

Lord M., Bruneau M. La parole est à la danse.
Les éditions La Liberté, Québec, 1983.

Berge Y. Vivre son corps. Éditions du Seuil, Paris, 1975.

Auteure :

Kathleen Dubé, M.A., membre titulaire
Centre de psychothérapie des Monts
14, rue des Seigneurs (bureau B)
Saint-Sauveur (QC) J0R 1R4

