

La posture d'écoute

Communication de Jean-Pierre Lallemand qui enseigne la musique et la méthode de travail à l'athénée royal Lucie Dejardin à Seraing.

Propos mis en forme par Pierre-Paul Delvaux et publié dans la Feuille d'IF n°4 de juin 2002.

La posture d'écoute est beaucoup plus qu'une technique qui favoriserait la perception. C'est une démarche. Cette démarche, nous allons d'abord la décrire dans le concret du vécu de la classe ou de la remédiation. Ensuite, après en avoir décrit les fondements physiologiques, nous nous attarderons sur une métaphore particulièrement porteuse. Enfin, nous analyserons longuement les implications de la posture d'écoute sur l'équilibre intérieur de la personne, et sur la pratique du geste d'attention.

1. Concrètement :

Alfred Tomatis parle beaucoup de la posture d'écoute. Pourquoi ne pas l'appliquer en classe ? En particulier au cours de musique !

Concrètement, je demande aux élèves de s'asseoir sur un support dur. Une table est intéressante parce qu'ils peuvent ainsi avoir les jambes ballantes, pas trop de gêne au niveau de l'aîne et une colonne naturellement droite. Je demande qu'ils soient toniques et non tendus, les oreilles "ouvertes". Je leur propose alors de fermer les yeux et leur annonce la musique de Mozart. J'utilise les symphonies de jeunesse : elles ont un étonnant pouvoir d'apaisement, c'est la joie de l'enfant qui transparait sans aucune culpabilité. Je donne ma préférence aux mouvements rapides. Dans certains mouvements lents on sent poindre de façon très fugitive quelque nostalgie ça et là... Les jeunes acceptent de rester à l'écoute 3 ou 4 minutes...

Il est essentiel que leur visage soit tendu vers la musique et c'est la musique qui aide le visage à s'ouvrir, comme un arbre qui est tiré vers le haut par le soleil.

Au niveau physiologique, il est bien connu maintenant que les muscles réagissent par famille. Par le phénomène de syncinésie, le muscle de l'étrier - qui est un muscle fondamental de l'oreille moyenne et qui a besoin comme tous les muscles d'entraînement - travaille par sympathie avec les muscles du visage : quand le visage se déride, l'étrier est stimulé et la perception auditive est meilleure. Nous ne sommes pas loin de la posture du Lotus, mais, dans la réalité, je n'ai pas cette démarche. Toujours est-il que la musique agira comme une sorte de massage qui retentira sur le système neuro-végétatif et provoquera une détente musculaire. Certains élèves sentiront des picotements, d'autres écraseront une larme - les émotions s'incarnent en effet dans la musculature¹. Il n'est pas question d'aller vers des émotions perturbantes. Nous ne sommes pas en musicothérapie. C'est pour cela que j'utilise exclusivement de Mozart les symphonies de jeunesse et jamais une

¹ Parmi tous les muscles du visage, il y en a un qui ne relève pas de cette famille, c'est le muscle releveur de la paupière.

musique romantique par exemple, trop chargée d'émotion pour ce genre de démarche...

Tout ceci suppose qu'entre eux et moi se soient tissés des liens de confiance. C'est pour cela sans doute que le transfert aux autres cours est difficile. Mes collègues d'anglais font appel à la posture d'écoute pour des compréhensions à l'audition et ma présence au cours d'anglais est décisive.

Les critères de réussite de cette démarche sont de deux ordres. D'abord les critères observables : l'enfant n'éprouve plus le besoin de gesticuler ou de parler, le visage semble s'éclairer... et des critères subjectifs à l'enfant qui dit se sentir bien.

2. La métaphore de l'arbre.

Très vite j'ai ajouté la métaphore de l'arbre. Tout y est :

- les racines (le ventre qui est le centre de la vie. Techniquement, on pourra suggérer que les ischions soient bien en contact avec ce sur quoi on est assis),
- le tronc (la colonne vertébrale),
- le feuillage (la tête).

J'insiste sur la sensation de contact des ischions, sur la sensation qui consiste à "être dans son ventre" - Benjamino Gigli ne disait-il pas que pour bien chanter il fallait "laisser tomber son ventre par terre" ? - Je reviendrai très longuement sur cette sensation.

Je soigne particulièrement la mise en place de la métaphore en suggérant un voyage imaginaire dans la campagne où ils voient des arbres et puis où ils deviennent un arbre. Je suggère de le dessiner pour bien ancrer les choses.

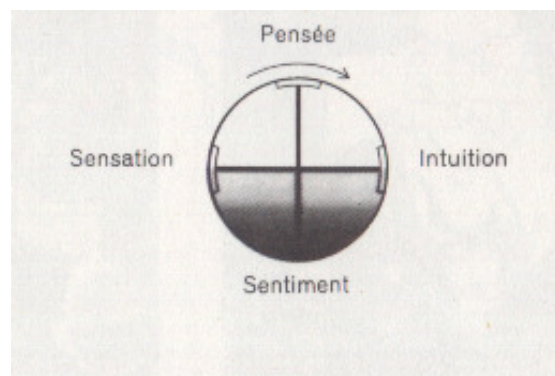
Quand ils disent "je suis un arbre! je suis un chêne!...", il se passe quelque chose de fondamental : la métaphore est alors bien plus qu'une image explicative, c'est une quasi expérience existentielle et donc une possibilité de changement. Dans notre monde extraverti, c'est une expérience de vie intérieure.

3. Les enjeux

Pour moi ce petit exercice a une portée énorme. Je situe tout ceci dans une structure quaternaire inspirée des travaux de Jung et des jungiens. Je retiens quatre pôles (pensée/sensation/sentiment/intuition) distribués en deux grandes catégories (rationnel/irrationnel d'une part, corps/esprit d'autre part)

Ces quatre types fonctionnels correspondent aux quatre moyens grâce auxquels notre conscience parvient à s'orienter par rapport à l'expérience. La sensation (c'est-à-dire la perception sensorielle) vous révèle que quelque chose existe. La pensée vous révèle ce que c'est. Le sentiment vous dit si c'est agréable ou non. Et l'intuition vous révèle d'où provient la chose, et vers quoi elle tend.

La "boussole" de la psyché montre que chaque point a un pôle opposé. Si un sujet privilégie un type de fonctionnement l'opposé, lui, sera dans l'ombre. Chez l'homme qui "pense", le "sentiment" sera moins développé.



Ces quatre critères, qui définissent des types de comportement, ne sont que des points de vue parmi d'autres... Ils n'ont rien de dogmatique.²

L'idéal est que ces quatre pôles soient en équilibre. Equilibre toujours à refaire surtout pour l'adulte. On imagine bien que si le sentiment est exacerbé, il cantonnera le sujet dans une émotion coupée des autres dimensions, donc dans le rêve au sens négatif du terme.

L'essentiel de mon exercice d'écoute est d'inviter le jeune à vivre profondément une sensation, ce qui aura pour effet de court-circuiter l'émotion négative envahissante.

La sensation invite les jeunes à "atterrir". C'est essentiel d'abord parce que l'enfant met du temps à s'incarner : le jeune enfant en effet est souvent principalement dans son écoute interne : déjà au niveau de l'embryon c'est le nerf auditif qui est constitué très tôt et la cochlée est là aussi; toutes les vibrations reçues servent à la constitution du cerveau. Les tests d'audiométrie montrent que, souvent, l'audition interne est plus performante que l'audition externe chez le jeune enfant. Grandir consistera à s'ouvrir à l'extérieur, au social. A l'âge de raison, s'opère la bascule entre l'audition osseuse et l'audition aérienne. C'est le père qui ouvre au social, c'est le père qui est le premier autre. Malheureusement, le mouvement de mai 68 a surtout insisté sur l'égalité et le refus de l'autorité, or le père est là pour opérer la défusion d'avec la mère et pour mettre des balises pour que l'enfant avance vers son identité. Quand il exerce cette autorité bienveillante, le père prend sur lui l'angoisse de l'enfant. Mais que de fils manqués parce que le père est manquant !

Par ailleurs, la société dans laquelle nous baignons fait tout pour que l'enfant reste dans l'agitation du limbique surexcité.³ Les médias s'adaptent à ce rythme profondément anti-éducatif. La télévision empêche le monde imaginaire de se construire. Pour ce faire, l'enfant a besoin de temps. C'est dans cette perspective qu'on a pu écrire sur le "bon usage de l'ennui"⁴ .

Quand le sentiment est envahissant, il devient rêve et le rêve risque d'aboutir à la négation du temps. La sensation permet donc de sortir de ce bouillonnement déséquilibré, bouillonnement particulièrement intense chez l'adolescent. En fait, la sensation permet à la conscience d'être présence à soi et présence à l'autre. Ce mouvement se situe en deçà de la 3^e personne, il s'agit de retrouver à la fois un espace et un temps intérieurs, qui seuls permettent de construire des évocations qui, elles, seront en 1^e ou 3^e personne, etc.

² Jung, *L'homme et ses symboles*, 60-61, passim.

³ Christian Boiron développe cette idée dans son livre, *La source du bonheur*, publié en 2000 chez Albin Michel dont le Feuille d'IF n°2 a rendu compte.

⁴ Vanessa Greindl "Du bon usage de l'ennui", *Le Ligueur* n° 25 du 20 juin 2001. Elle écrit en conclusion : *Comme le silence avant la parole importante, l'ennui, lui aussi, précède et amène l'idée. Ne pas "boucher les trous" en occupant l'enfant, c'est valoriser cette idée et lui donner une place.*

L'écoute, qui est sensation, apaise l'émotion, fait taire la pensée, permet l'intuition où, si on respecte le temps de latence⁵ tous les liens peuvent se construire. L'équilibre ou, si on préfère, l'apaisement des quatre pôles stabilise un champ d'énergie qui libère la motivation. Pour moi, dans l'idéal, la motivation n'est pas le résultat d'une décision volontaire ou même volontariste, mais est le résultat d'un équilibrage des quatre pôles qui ont chacun leur rôle. C'est le "lâcher prise" qui est sans doute toujours à refaire, mais qui est le meilleur gage d'efficacité. Bien entendu, tout le monde n'y arrive pas, dès lors les propositions de messages positifs par images, messages ou ressentis positifs sont utiles...

4. Pour une pratique du geste d'attention dans la durée.

Le lâcher prise est l'occasion pour moi d'aborder cette question du geste d'attention dans la durée. On connaît la description du geste d'attention en gestion mentale. Sa pratique dans la durée pose pas mal de questions. Pratiquer l'attention et la compréhension dans la durée est très difficile : la compréhension s'avère très difficile sur un discours continu, étalé dans la durée, un discours dont je ne maîtrise pas le fil, un discours que je ne peux interrompre : comprendre suppose en effet un temps modulable à ma manière. Cette démarche sera évidemment possible quand je serai à ma table de travail. Si je dois suivre un exposé, la posture d'écoute peut m'aider. Je suis installé dans la sensation, j'apaise ma pensée, mon sentiment s'apaise de lui-même. J'équilibre donc les quatre pôles et je peux ainsi "laisser venir" l'information. Laisser venir suppose qu'on s'interdit tout ce qui fait barrage à l'attention : les "cause toujours", les "je ne comprends pas", toutes les attitudes du "contrôleur" qui consomment beaucoup d'énergie. Bien entendu, spontanément, j'établis des liens ou en tout cas des ébauches, ce qui prépare le travail ultérieur. Cela dit, la longueur de l'exposé doit rester proportionnée avec le captum des auditeurs. L'essentiel est dans la lâcher prise, le laisser venir.

La confiance, le mot est lâché. La crispation ne fera que perturber l'évocation. Cette attitude globale n'est-elle pas au cœur de la démarche de l'enseignant ? Cette confiance dans la possibilité de transmettre quelque chose à l'autre. Cette confiance qui repose finalement sur une confiance en la vie, une confiance en la possibilité d'apprendre, une confiance en l'autre et en moi. C'est le travail d'une vie d'homme, c'est vrai. Notre métier ne suppose-t-il pas tout cela ?

5. Conclusion :

Bien souvent l'ambiance de notre monde empêche les gens de se retrouver. Le seul critère est de bouger, d'avoir, alors qu'on ne peut construire que sur l'être. En proposant la démarche de la posture d'écoute et en proposant la démarche de construction de l'évocation, nous ne touchons pas l'intimité des jeunes, nous leur proposons des moyens d'accès à l'intériorité.

⁵ Le temps de latence dont il est longuement question dans l'article d'Anne Moinet, "Le temps d'apprendre, le temps de vivre" publié en tête de ce numéro de la *Feuille d'IF*.

Bibliographie:

Alfred Tomatis, *L'oreille et la voix*.

Alfred Tomatis, *Les troubles scolaires*, Press Pocket

Carl-Gustav Jung, *les types psychologiques*, Georg éditeur, Genève, 1993.

Carl-Gustav Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffond, 1964.

Mario Mercier, *L'enseignement de l'arbre-maître*. Press Pocket

Mots-clés : Emotion. Sensation. Equilibre. Arbre. Confiance. Compassion.