

Tai ji quan et Gestion Mentale à l'école maternelle : prendre conscience de son corps pour apprendre à mieux être,

par Anne Moinet-Lorrain

publié dans la Feuille d'IF n° 15 de décembre 2007.

Tout est rencontre : hasard ou nécessité ?

Les enfants qui sont actuellement en 1^{ère} année primaire à l'École Arc-en-ciel à Forest ne se rendent pas compte qu'ils sont désormais presque célèbres ! En effet, ils ont été filmés pendant un an (entre novembre 2005 et octobre 2006) dans le cadre du projet européen Co-nai-sens¹. Vous les avez découverts sur Internet, faisant leur apprentissage en Gestion Mentale quand ils étaient encore des « petits » de 2^{ème}, puis 3^{ème} maternelle, sous la houlette de Yolande Wellens et de Delphine Breger.

Le hasard a fait que René Liégeois – ancien instituteur, ex-directeur d'école primaire et familier de l'école Arc-en-ciel – se passionne depuis quelques années pour le tai ji quan². Il a été formé par plusieurs maîtres, dont Marc Appelmans, et désormais il enseigne lui-même cet art martial qui peut devenir en fait un art de vivre. Curieux de tout, pédagogue dans l'âme, René a acquis de bonnes notions de Gestion Mentale et a suivi l'expérience de Co-nai-sens. Progressivement il a été intéressé par certaines similitudes entre les deux démarches et il a convaincu Marc (qui ignorait tout de la Gestion Mentale) d'animer 6 séances de tai ji avec trois groupes de 3^{ème} maternelle, en présence de René et des institutrices qui l'aideraient à mener les activités en Gestion Mentale.

Le hasard, encore lui, a fait que j'ai supervisé les séquences et le montage du film tourné à Forest pour Co-nai-sens et que, par ailleurs, je m'initie au tai ji avec René. En outre, je suis rédactrice de la Feuille d'If et nous avons décidé de nous interroger sur les liens entre le corps et le monde mental... et donc, écrire cet article devenait une nécessité !

Je le fais avec ma naïveté d'apprenant-découvreur : je ne suis ni maître de tai ji ni psychomotricienne. Je vis des choses, je lis, j'écoute, je m'informe, je propose des liens et je raconte tout cela à l'intention de lecteurs qui sont eux-mêmes des apprenants-chercheurs. J'ai interviewé Marc, René, Yolande, j'ai réfléchi, fait quelques hypothèses et je vous livre ma synthèse de cette expérience de terrain.

Le tai ji quan : un esprit, une démarche, et non une technique

Le tai ji quan est une discipline pluriséculaire née du taoïsme chinois. Au départ, c'est un art martial, parfois appelé « boxe de l'ombre », parce qu'actuellement il se pratique souvent sans adversaire. Cependant, dans les mouvements lents qui s'enchaînent au cours de cette « danse du tao »³, on retrouve des mouvements d'esquive, de parade, de

¹ Voir le site <http://www.conaisens.org>

² Le nom français de cet art martial devenu une forme de méditation dynamique qui permet de maintenir (ou d'acquérir) un équilibre mental et physique est évidemment une tentative de transcription du nom chinois. Plusieurs orthographe sont admises : *taijiquan*, *tai ji quan*, *tai chichuan*, *t'ai chi ch'uan*. Il fallait bien en choisir une !

³ Expression empruntée au livre de Chungliang Al Huang *Tai ji, danse du Tao*, éd. Guy Trédaniel, 1973

frappe, d'adhésion propres au combat. Les guerriers des grandes familles pratiquaient le taï ji pour renforcer leur équilibre, leur calme, leur concentration afin de mieux vaincre l'ennemi.

Les mouvements du taï ji sont toujours souples, sinueux, circulaires, spirales : ils essaient de s'harmoniser aux structures du corps et de la nature, qui sont rarement rectilignes, et d'entremêler les forces complémentaires du yin et du yang. Leur pratique exige à la fois une grande conscience de son corps et un « lâcher prise » par rapport à l'intellect. Cela apparaît paradoxal et quasi impossible pour un esprit occidental qui investit tout dans la pensée au mépris des informations envoyées par le corps.

Arriver à vivre ce paradoxe demande un long travail. Marc exprime cela dès le début de l'interview : « *Le taï ji est vaste, mais l'idée première est de donner la possibilité à une personne de reprendre conscience de son corps à travers des gestes qui sont exécutés lentement. C'est un cheminement. Pour moi, il n'y a pas de fin. Il s'agit de restructurer l'être dans son espace intérieur à lui et, de ce fait, dans son espace extérieur.* »

Mais il ne suffit pas d'exécuter les mouvements du taï ji pour en pénétrer l'esprit : « *Si nous ne faisons que de l'apprentissage corporel machinal, il n'y a pas de changement mental.* » Et René confirme cette dérive : « *Il m'arrive de dire aux gens : « Quand vous allez dans une salle de fitness, vous ne faites rien, vous ne faites que faire bouger de la viande, c'est tout ! C'est une mécanique qu'on met en route, mais sans être présent. On fait travailler un corps qui n'est même pas le sien. »*

C'est bien l'idée de conscience de soi et du monde, l'idée de présence à son corps (et donc au corps de ceux qui nous ressemblent, les autres), au monde perçu, qui est au centre de la démarche du taï ji. Elle vise à unifier le corps et l'esprit, composantes souvent opposées en Occident, à se rassembler en soi, à s'ouvrir vers l'extérieur sans s'y disperser.

La convergence entre deux démarches : le taï ji et la Gestion Mentale

C'est René qui a imaginé de combiner les deux approches : « *La différence entre bouger pour bouger et bouger en étant conscient de son mouvement et de son être : c'est ce qui m'a fait penser à apparier les deux démarches. (...) Le taï ji est une démarche intérieure comme la Gestion Mentale. Quand on y entre, on ne peut plus s'en détacher, on est dedans. (...) Marc a bien fait la synthèse entre les mouvements extérieurs et les mouvements intérieurs. Et c'est ce qui m'a donné l'idée d'essayer avec les enfants. Avec eux, tu ne peux pas séparer les deux. (...) Le tout est mêlé.* »

La Gestion Mentale propose à chacun de prendre conscience de son paysage mental et d'apprendre à gérer de manière autonome la dynamique des actes de connaissance. Ce travail tout intérieur permet d'accueillir le monde extérieur dans son espace cognitif personnel, mais aussi, à partir de là, d'agir sur le monde extérieur.

Le taï ji propose le même mouvement de recentrage sur soi pour produire ensuite des gestes extériorisés en harmonie avec notre espace intérieur. Il n'y a pas LE Taï ji, mais des interprétations individualisées des formes apprises.

Même si le champ d'investigation est différent, dans les deux cas, il s'agit d'acquérir une connaissance et pas un savoir, d'explorer le domaine de l'être (et non de l'avoir) et de donner du sens à la vie.

La Gestion Mentale permet d'aborder toutes les formes d'apprentissage y compris celui du corps et de ses mouvements. C'est cette exploration qu'ont tentée Marc et René en menant les séances de taï ji en Gestion Mentale. Les Orientaux enseignent le taï ji par la répétition d'un modèle, sans parler, en évitant de penser. « *L'Oriental, dit Marc, fait passer les choses par le corps d'abord, par la pensée ensuite.* » Pour les Occidentaux,

davantage focalisés sur l'analyse, moins en contact avec le corps, ce type d'apprentissage est inefficace : il reste dans la dynamique stérile de la perception/action. Il s'agissait donc ici de redonner sens à la vie du corps par le biais de l'évocation, de susciter un véritable projet de sens chez les enfants qui puisse les aider à soutenir un projet d'être plus global.

Pourquoi le tai ji avec de petits enfants ?

Selon Marc, « *Plus les gens sont conscients de leur corps, mieux ils peuvent gérer leur façon de faire, de vivre.* » Cette généralité s'applique avec un caractère d'urgence, selon lui, aux enfants d'aujourd'hui. Il estime qu'en raison de différents facteurs socio-culturels, beaucoup ne sont plus « construits » : « *Ils sont dans la pensée, pas dans l'être (...). Les enfants manquent d'ancrage à cause de la télévision, des jeux, du fait que tout va vite : ils n'ont plus le temps de se poser, de comprendre en se posant et de jouer avec n'importe quoi et en se traînant n'importe où. On ne leur laisse pas le loisir de s'embêter, ce qui est important, parce que, après un flottement, il y a quelque chose qui se passe, ils créent. Et c'est beaucoup plus riche, ils ont plus de maturité interne. Maintenant, ils vont tout le temps chercher à l'extérieur et une fois adultes, ils vont continuer à chercher ailleurs et ils vont s'autodétruire. Ils vont utiliser et jeter.* »

Marc insiste aussi sur le fait qu'on ne laisse plus non plus le temps aux enfants d'explorer la mécanique de leur corps. En faisant travailler les enfants sur la découverte de leur colonne vertébrale (voir ci-dessous), il a constaté que presque tous étaient incapables de ramper. Selon lui, les parents, à tort, stimulent l'enfant pour qu'il se dresse très précocement sur ses deux pieds. Or, toujours selon Marc, l'enfant a besoin de reparcourir tous les stades de l'évolution des êtres vivants pour « *réactualiser l'embryon d'humanité que nous avons en nous* ». Et il ajoute : « *Si on ne le fait pas, on peut aussi avoir des problèmes d'expression, de langage.* »

Le but premier des séances que nous allons décrire était bien de faire prendre conscience aux enfants de leur corps (et non de pouvoir produire extérieurement des mouvements de tai ji !). Et, plus particulièrement, Marc va leur faire découvrir leur squelette.

Pourquoi explorer le squelette ?

Ce n'est pas une pratique courante chez les maîtres de tai ji. Cette idée provient de l'expérience personnelle de Marc. Il a d'abord pratiqué divers arts martiaux : le judo, l'aïkido, puis le tai ji. En cours de route, il a suivi une formation aux chaînes musculaires avec Godelieve Denis-Struyf. Une des idées de base de cette approche est que le corps est un langage : à travers les postures et les déformations qui peuvent en découler, on peut comprendre et soigner l'individu dans sa totalité psycho-physique. Pour pouvoir analyser ces postures, Marc a étudié les chaînes musculaires bien sûr, mais aussi la structure vivante qu'est le squelette. Il les a observés sur lui, sur les autres, sur des squelettes de différentes espèces vivantes, mais il en a aussi modelé dans de la terre glaise, production qui l'a obligé à une très grande précision. Désormais, quand il exécute des mouvements, il en a une compréhension beaucoup plus précise : « *Je travaille sur la structure interne qu'est l'os. Je suis tout à fait capable de visualiser mon os. Je sais où il est et je sais comment il fonctionne.* » Cette connaissance produit des effets concrets : « *Avant, je fonctionnais sans savoir ce qu'était mon squelette. mais depuis la formation, j'ai fait un bond extraordinaire à l'intérieur de moi : ma structure est beaucoup plus souple qu'avant. Il y a vraiment un vécu corporel osseux.* » Ses connaissances approfondies de la mécanique des mouvements lui ont donné une plus grande maîtrise de ceux-ci : « *Le fait que tu sentes ce mouvement, que tu vois le travail de levier fait par le muscle, de comprendre que c'est grâce à cela qu'on peut lever le bras, le pied, c'est devenu une connaissance intime et je n'ai plus besoin d'en parler, c'est présent. Grâce à cette sensation de structure, je peux amener ma peau, mes tendons, mes muscles, à être beaucoup plus souples. C'est vraiment fort !* » Cette conscience du corps lui permet

aussi de repérer très précisément les lieux de tension éventuelle et de contrôler leur relâchement. « *Le corps a la capacité de s'autogérer dans la mesure où on est à l'écoute.* » Il estime qu'il a acquis une meilleure maîtrise de son corps « de l'intérieur » : « *Je suis plus plein de moi. J'ai confiance dans mon corps et je sais me soigner, parce que je sais comment fonctionne la mécanique, comment ça tourne.* »

Avec les enfants, il a décidé de « *commencer par le commencement, par le pied* ». C'est grâce aux pieds que nous nous ancrions dans la terre dans notre position verticale. Après le pied, il travaillera la jambe, le bassin et, pour finir, la colonne vertébrale. Il dispose de 6 séances, ce qui est très court et, donc, la colonne sera abordée seulement à la dernière séance. Le gros du travail a en fait porté sur les membres inférieurs et le bassin. Vous le constaterez à travers les dessins des enfants.

Comment cette exploration a-t-elle été guidée ?

Nous avons à l'esprit à quel point la mise en projet est déterminante dans l'apprentissage. Yolande, l'institutrice, ne savait pas précisément comment allaient se dérouler les séances, mais avant la première, elle a annoncé la venue d'un professeur de tai ji : « *Je leur ai seulement expliqué qu'un professeur de tai ji allait venir, qu'ils allaient se recentrer sur eux-mêmes, voir comment était leur corps et comment il fonctionnait* »

Marc a d'abord travaillé sur les constituants du pied : il a demandé aux enfants de tâter leurs pieds, puis les pieds des autres enfants et de dire ce qu'ils découvraient. Cette exploration a été menée de manière très fine : « *J'ai commencé par les faire mettre à l'écoute de leurs sensations, explique Marc, j'ai utilisé un morceau de bois, une balle de tennis, pour qu'ils sentent la structure, le dur, le mou, le mobile, l'alignement, les rayons des pieds.* »

Après cette découverte tactile, Marc a montré « ses os » (il appelle ainsi le squelette qu'il emmène maintenant avec lui à chaque cours de tai ji). Les enfants ont visualisé les os qu'ils avaient auparavant tâtés. Puis Marc les a nommés : le calcaneum, l'astragale... Les enfants ont donc successivement reçu des informations perceptives tactiles, visuelles et auditives. Ils ont pu passer de leur corps à celui des autres, puis à un corps désincarné, plus abstrait : le squelette apporté par Marc. Tout ce travail de comparaison mène à une généralisation qui favorise la conceptualisation, d'autant plus que les os sont nommés. Mais ce travail d'abstraction se fait de manière vivante, en relation avec le corps et les sens.

Ensuite Marc va leur faire découvrir le pied en mouvement : les enfants ont fait bouger le pied de telle manière à découvrir les points d'appui possibles : pointe, talon, bol du pied, bord interne, bord externe. Ils ont exécuté des mouvements de cercles et de lemniscates⁴ (le ∞ de l'infini). Ces mouvements permettent de découvrir la mobilité du pied, le travail des articulations, mais ils ont une portée plus générale. Tous les mouvements du tai ji sont des mouvements fluides et, d'après Marc, ces lignes courbes se retrouvent dans la constitution même du corps : « *Le corps humain est fait de lemniscates. Toutes les structures osseuses et musculaires, et les autres aussi, organiques et viscérales, sont en forme de lemniscates. (...) Quand tu vois un os, il n'est pas droit comme une table, il a une forme de spirale. La spirale est beaucoup plus précise et plus résistante que la ligne droite. Et pour les ligaments, c'est la même chose.* »

Pendant la séance, Yolande et René (Marc n'avait pas encore intégré cette pratique) ont à plusieurs reprises demandé aux enfants d'évoquer ce qu'ils venaient de vivre : « *Maintenant, fermez les yeux, posez-vous et essayez de revivre ce que vous avez vécu.* » Marc a été impressionné par le fait que les enfants entraient tout naturellement

⁴ Une lemniscate est « une courbe plane ayant la forme d'un 8 » (cf. Wikipédia)

dans cette démarche : *« J'ai été surpris. Quand on leur demandait de fermer les yeux⁵ et d'aller à l'intérieur de soi, c'est fou comme cela allait bien. »* Il insiste sur l'importance de cette intériorisation : *« Il y a l'image externe et l'image interne. Quand tu as vécu l'image interne, tu n'as plus besoin d'aller la chercher à l'extérieur. C'est dedans. Le pied est là : si tu l'as eu en main, si tu l'as dessiné, si tu reviens dessus, après tu n'as plus trop besoin d'aller à l'extérieur pour l'imaginer. »* En disant cela, Marc ne décrit-il pas sans le savoir la puissance de l'évocation ?

Par la suite, Yolande a demandé aux enfants de dessiner ce qu'ils avaient compris et retenu de la structure osseuse du pied. Elle n'a pas gardé ces dessins, mais elle ne les a pas trouvés extraordinaires: on était au tout début de la découverte et les enfants ne s'étaient pas mis en projet de dessiner.

Lors des séances suivantes, Marc a chaque fois demandé aux enfants (sans leur montrer le squelette) de réévoquer les séances précédentes et ce qu'ils avaient appris. Ils pouvaient retrouver beaucoup d'éléments et notamment les noms des os. Ensuite les nouvelles découvertes s'enchaînaient aux précédentes, toujours par la découverte personnelle d'abord (sentir), puis la vérification chez les autres et sur le squelette (généraliser), pour en arriver aux mouvements (vivre et comprendre la mobilité). Pour découvrir les ischions, ils ont dû s'asseoir sur des bouts de bois, puis sur des lattes, pour la colonne, ils ont dû se déplacer comme des serpents, sans le secours des pieds ni des mains, puis se rouler sur des boudins. Mais cette séquence était la dernière et elle n'a pas pu être menée à son terme, par manque de temps : *« Toute l'activité s'est bien déroulée, les enfants ont vécu pleinement cette vie de la colonne, il y a eu des moments où je les ai fait réfléchir, mais je les ai plutôt fait vivre le mouvement et je n'ai pas eu le temps de montrer le squelette. Je ne sais pas ce qu'il est resté de tout cela. »*

Entretemps Yolande n'avait pas eu l'occasion de vérifier l'acquis des enfants (elle devait gérer trois groupes d'enfants, l'organisation n'était pas simple). C'est à la fin du parcours, une semaine après la dernière visite de Marc qu'elle a pu prendre un moment de synthèse : *« Je leur ai proposé au bout d'une semaine de dessiner tout ce qu'ils avaient appris avec Marc. Ils ont d'abord mentalement retrouvé tous les os qu'ils avaient manipulés, vus, ressentis, nommés. Ils m'ont beaucoup parlé de cela. Et les mots exacts sont revenus : calcaneum, rotule, ischions (ça c'était plus difficile, mais quelques enfants l'avaient retenu). Et puis je leur ai demandé de s'imaginer en train de dessiner le squelette. Quand je les ai fait dessiner après, c'était magique, parce que le temps de latence avait été là et ils ont redessiné la colonne vertébrale, la jambe, le pied. C'était étonnant, j'étais épatée. »*

Yolande a guidé un temps de réévoquant orienté par un projet de fin : dessiner pour récapituler ce qu'on a compris et retenu. Le retour en arrière a permis de convoquer des évoqués liés à des sens différents : tact, vue, ouïe, mais aussi à des contenus paramétriques variés : P1 pour la réalité, P2 pour le code sémantique, P3 pour la structure osseuse. Mais Yolande a aussi fait anticiper la situation de production à partir des acquis en demandant de s'imaginer en train de dessiner. Elle a en outre utilisé le dialogue pédagogique pour faire découvrir, même sommairement les moyens individuels de l'évocation : *« Je leur ai demandé sous quelle forme tout cela revenait dans leur tête. Certains enfants me disaient qu'ils revoyaient Marc, d'autres me disaient : « Moi, je suis assis, j'ai les yeux fermés et je sens mes os à l'intérieur. », d'autres faisaient les mouvements qu'ils avaient faits pendant les séances : ils revivaient. Il y en avait qui se parlaient tout. »*

⁵ On peut parfaitement évoquer sans fermer les yeux, mais j'ai remarqué que les petits abaissent spontanément les paupières durant une pause évocative. De même, lorsqu'on parle de ce qu'il se passe dans leur tête, ils saisissent celle-ci entre leurs mains.

Les dessins

J'ai sélectionné quelques dessins. Il faut se rendre compte de la difficulté d'une telle représentation du corps pour des enfants de 5 ans. Si la représentation du **schéma corporel**⁶ semble innée (quoique évolutive), elle reste en grande partie **inconsciente**. C'est elle qui nous permet de nous mouvoir dans l'espace de manière de plus en plus précise et coordonnée sans devoir penser à nos mouvements. C'est elle aussi qui nous informe sur l'état du corps (équilibre, température, fatigue, douleur, bien-être). Le schéma corporel permet d'établir une cohérence entre moi et mon environnement. Il est donc constamment adapté à nos **expériences proprioceptives**. En revanche, **l'image du corps**⁷ est une représentation **consciente**, partiellement **conceptuelle**, beaucoup plus complexe à élaborer à partir de perceptions, de souvenirs, de croyances, d'émotions, d'observations. C'est, écrit Pascal Ludwig dans un article intitulé « Image du corps et schéma corporel » (In *Cerveau et psycho* n°22) une « représentation objective et détachée de son propre corps ». C'est la représentation mentale que l'on se fait de son corps en tant qu'objet détaché de nos sensations, comme vu de l'extérieur. Cette image du corps se forge progressivement à partir de la culture ambiante, du regard des autres et du regard sur les autres. C'est une représentation qui se modifie très lentement (les personnes vieillissantes le savent, qui s'entêtent à se voir jeunes). « *Ces deux types de représentations corporelles interagissent, écrit Pascal Ludwig : l'image corporelle structure le schéma corporel, tandis qu'elle est elle-même en partie le résultat de l'extraction d'une représentation du corps commune à tous les schémas corporels* ».

Au cours du travail avec Marc, les enfants ont sans doute affiné leur schéma corporel à travers les exercices, mais ils ont aussi été amenés à modifier leur image du corps, du moins de leur corps interne. Leurs dessins témoignent de stades différents dans cette évolution difficile, que chacun mène à son rythme :

⁶ « *Le schéma corporel est une représentation plus ou moins consciente que l'individu a de son propre corps (...). Cette auto représentation de notre corps en action dépend d'un dispositif neuropsychologique qui recueille et synthétise une multitude de petites sensations internes et règle automatiquement l'intelligence motrice du corps dans le monde des objets. Le schéma corporel est comme la représentation spatiale et fonctionnelle de l'organisme* », précise Michèle Giroul consultée en tant que psychomotricienne. Spécialiste de la Gestion Mentale, elle ajoute que, pour celui qui évoque, « *l'espace et le temps sont reliés par le mouvement, d'abord le mouvement physique en tant que sensations et perceptions, puis en tant que mouvement mental* ».

Le schéma corporel est d'abord vécu, puis l'esprit le structure et lui donne enfin le statut de représentation mentale, accessible à la conscience. Ce que l'on désigne généralement par « schéma corporel » dans les écoles est lié aux productions extérieures de l'individu, notamment le dessin du corps. Ces productions reflètent (sans doute incomplètement) la conscience que l'enfant a de ce schéma « en général », mais comment pourraient-elles rendre compte des acquis inconscients et préconscients, sans cesse en évolution ?

⁷ L'image du corps est d'abord inconsciente chez le bébé : c'est « *une image de sensations, parce qu'elle est l'ensemble des toutes premières et nombreuses impressions gravées dans le psychisme infantile par les sensations corporelles qu'un bébé (voire un fœtus) éprouve au contact charnel, affectif et symbolique de sa mère* », explique Michèle Giroul. Mais, par la suite, l'enfant va découvrir dans le miroir son image telle que la voient les autres et « *à partir de 3 ans, l'image du corps vu va dominer dans la conscience et les images du corps vécu domineront dans l'inconscient. D'où la tendance à négliger la vie interne et sensorielle de notre corps* », ajoute-t-elle.

A recommander pour approfondir ces questions : le livre de J.D. Nasio « *Mon corps et ses images* », éd. Payot 2007

- **Arthur** (figure n°1) a compris que le corps était **soutenu par une structure rigide** et il dessine deux types d'os : des os allongés et des os circulaires. Mais ces os ne sont pas reliés entre eux (la notion d'articulation n'a donc pas été assimilée, alors qu'elle a été beaucoup travaillée) et, par ailleurs, ils sont dessinés dans tout le corps : l'étude du bassin et de la colonne ne semble avoir laissé aucune trace consciente. Arthur a repéré les objets spatiaux (les os), mais n'a pas intégré l'aspect temporel du corps en mouvement.

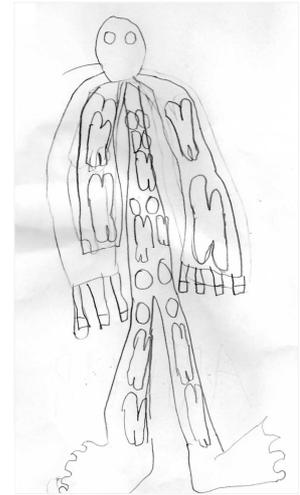


Figure 1 :
Arthur juin 2007

- **Julien** (figure n°2) en revanche a porté son attention sur **les articulations** des jambes, plus que sur le détail des os longs. Il a même dessiné des flèches pour indiquer les mouvements circulaires des rotules. La colonne est présente, mais très schématiquement, et les bras sont absents : cela correspond au temps accordé à chaque région du corps pendant les séances. Julien semble avoir en tout cas intégré les éléments reliant les pièces du squelette pour permettre le mouvement : il met du temps dans l'espace.

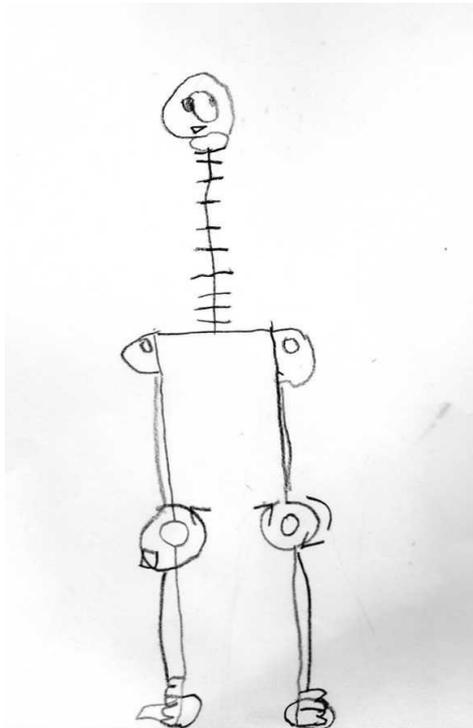


Figure 2
Julien juin 2007

- **Adèle** (figure n°3) n'a pas eu le temps de terminer son dessin, mais elle a pu imaginer la structure des membres supérieurs, la **déduisant** à partir de celle des membres inférieurs et elle les dessine de manière détaillée, même si elle néglige le 2^{ème} os de l'avant-bras. Les connaissances acquises à partir de l'expérience sont tellement bien intégrées qu'elles sont **transférables**. Le bassin et la colonne sont seulement esquissés, étant donné sans doute qu'ils ont été moins observés pendant les séances.

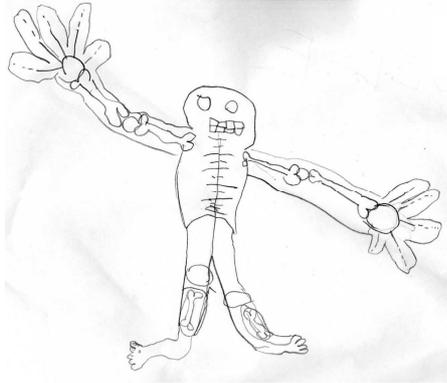


Figure 3
Adèle juin 2007

- Ce qui est tout à fait remarquable, c'est le 2^{ème} dessin d'**Adèle** (figure n°4). Adèle est en fait la fille de Delphine, l'autre institutrice de l'école ayant contribué au projet Co-nai-sens. Comme, pendant les vacances, Adèle parlait sans cesse de Marc et des os qu'on avait dans le corps, sa maman lui a proposé de redessiner le squelette le 20 juillet, soit plus d'un mois après le 1^{er} dessin. Le résultat est surprenant : cette fois, les jambes sont représentées de manière détaillée et complète (tibia et péroné), les ischions sont dessinés de même que les côtes. Les vertèbres restent absentes, mais la colonne, schématiquement tracée, relie quand même l'ensemble. Adèle a attribué des pensées à son squelette qui sembleraient bien prouver qu'il s'agit du sien : elle a voulu dessiner un cœur pour dire à Marc qu'elle l'aime bien (ayant « raté » son 1^{er} cœur, elle en a dessiné un 2^{ème}). On mesure ici la force de la pause structurante (que Yolande appelle « temps de latence ») : Adèle a spontanément réévoqué tout ce qu'elle avait appris pendant les séances de tai ji et le temps écoulé lui a permis de consolider ses évoqués de manière étonnante.



Figure 4
Adèle juillet 2007

René pense continuer le travail de taï ji avec les enfants de 3^{ème} maternelle de cette année-ci. L'expérience passée permet à l'enseignant de savoir quels sont certains des obstacles cognitifs à l'élaboration de cette image du corps : il s'agit de concevoir une structure interne rigide (permettant de se tenir dans différentes postures, dont la posture debout), mais vivante, grâce aux formes différentes des os, à la manière dont ils sont reliés, articulés et au rôle que chacun joue dans l'ensemble pour permettre à la fois la solidarité et le mouvement. Tout ce système, nous le vivons inconsciemment depuis que nous sommes nés, mais il est caché et, dans cette expérience-ci, il est rendu explicite. Il s'agit bien d'une nouvelle image conceptuelle élaborée à la fois à partir des sens et de la pensée, tout cela dans un climat affectif positif, comme le suggère le petit cœur d'Adèle, mais aussi les élans provoqués par la présence de Marc à l'école le jour où je l'ai interviewé. Corps, émotion positive, multiplicité des entrées perceptives, découverte personnelle concrète, évocation dirigée, autant de facteurs favorisant l'apprentissage.

Cette expérience confirme-t-elle les constatations faites à la suite de l'expérience de Co-nai-sens à l'École Arc-en-Ciel : la pratique de la Gestion Mentale a-t-elle aidé les petits à apprendre en les centrant sur leur vie évocative ?

Dans les séquences 5 et 6 du film tourné à l'École Arc-en-ciel dans le cadre du projet européen Co-nai-sens, les institutrices avaient observé, au bout d'un an de pratique de la Gestion Mentale que la plupart des enfants étaient désormais familiarisés avec l'existence de l'évocation, avaient reconnu la variété de la vie évocative et entraient volontiers dans une dynamique de projet d'évoquer, puis de réévoquer. D'après elles, ils avaient presque tous gagné en concentration, en faculté d'anticipation et de mémorisation, mais aussi de compréhension, de réflexion et d'imagination. Elles les trouvaient plus calmes et plus autonomes.

L'expérience en taï ji semble confirmer ces observations. Pour Yolande, cela apparaît nettement : *« Le travail en amont les a beaucoup aidés. Ils ont reconnu quelque chose. Si on avait fait ces séances au début, quand on a commencé la Gestion Mentale, cela aurait été trop de choses pour eux. Mais là ils ont bien accroché. »*

Marc, nous l'avons signalé ci-dessus a été surpris de l'aisance avec laquelle les enfants se sont « posés » pour entrer en eux-mêmes. Il avait déjà travaillé avec des enfants et a eu l'impression que ceux-ci étaient entrés plus vite dans la démarche et avaient intégré beaucoup d'éléments : *« C'est vraiment bien qu'ils aient eu une préparation. Ils sont vraiment entrés dedans. J'ai été surpris de la manière dont cela s'est passé. Faire découvrir les os, c'est extraordinaire. Mais ici, on sent que le travail en Gestion Mentale a beaucoup aidé. En faisant cela avec eux, on leur donne un outil de travail impressionnant. »*

Cette expérience a confirmé Marc dans une pratique qu'il avait déjà esquissée avec les adultes : *« Je me suis rendu compte que les gens parlaient sans avoir un réel acquis. Ils parlaient en disant : « Oui, j'ai bien fait quelque chose, mais quoi ? » Ils n'avaient pas défini pour eux-mêmes ce qu'ils avaient saisi. Je me suis mis à leur poser la question en fin de cours : « Qu'est-ce que vous avez senti pendant ce cours ? Extrayez un élément qui vous semble important pour vous. » Je me suis rendu compte qu'en faisant cela, le groupe saisissait mieux, chacun disant : « Voilà, moi, j'ai extrait cela, moi j'ai extrait cela, moi j'ai vécu cela ! », le groupe pouvait mieux se développer que lorsqu'on apportait sans rien dire. Parce que j'ai constaté que chacun a sa façon d'exprimer une sensation et que certains n'ont pas la capacité de l'exprimer. Et par l'intermédiaire d'autres qui arrivent à le faire, cela peut faire surgir : « Ah ! oui, ce que tu as dit, ça me vient à l'idée, c'est juste ». Et cela permet vraiment aux gens de prendre conscience de ce moment qu'ils ont vécu. Maintenant, je le fais presque systématiquement, parce que cela provoque une réflexion. Au lieu de partir bêtement en disant : « J'ai bien bougé, je suis content, je voudrais qu'ils sortent au moins avec cet acquis-là, qu'ils s'investissent*

davantage. » Le travail avec René et Yolande l'a confirmé dans son intuition et il est impatient d'en découvrir plus sur la Gestion Mentale : « *Je veux continuer dans mon travail à amener les gens à réaliser mentalement ce qu'ils font.* »

Echange de bons procédés, Yolande et Delphine envisagent de reprendre des séances de taï ji avec les enfants de 2^{ème} et de 3^{ème} maternelle qui, cette année, travaillent avec elles en Gestion Mentale. Elles sont en effet convaincues qu'habiter son corps plus consciemment et donc mieux le maîtriser est un facteur d'équilibre qui ne peut que favoriser l'ouverture de l'esprit à l'apprentissage.

Brève conclusion en forme de perspective

Cet article rend compte d'une expérience locale, mais celle-ci soulève des questions plus générales.

En Occident, notre tradition sépare la pensée du corps. Or notre pensée naît de ce que sent notre corps et elle provoque en retour des réactions non seulement émotionnelles, mais corporelles. Cette interaction, nous la connaissons bien en Gestion Mentale, du moins par la manière dont l'activité perceptive nourrit l'évocation. Mais n'avons-nous pas tendance à privilégier les perceptions provenant du monde extérieur au détriment de celles qui proviennent de notre corps lui-même et ne négligeons-nous pas largement les effets physiques provoqués par l'acte d'évocation ? Or les réactions du corps lors d'un apprentissage ne forment-elles pas, quel que soit le sujet sur lequel porte notre attention, le contexte de nos actes de connaissance (même si elles en sont parfois aussi le centre, comme dans l'apprentissage du taï ji) ?

Une prise de conscience volontaire des ressentis physiques et du fonctionnement du corps lors d'un apprentissage ne renforcerait-elle pas notre vocation humaine de manière à la rendre plus complète et plus harmonieuse puisque, comme l'écrit Antoine de La Garanderie « *L'être humain est le seul des animaux, parmi ceux qui peuplent le monde terrestre, à bénéficier du pouvoir de connaître les moyens par lesquels il connaît. Le philosophe Aristote expliquait cette capacité par la formule célèbre : l'être humain sent qu'il sent.* »⁸ Dans cette perspective, ne serait-il pas intéressant d'ancrer davantage les connaissances, même abstraites, dans un vécu corporel rendu conscient qui pourrait servir d'appui et donner plus de fluidité au mouvement mental animant la pensée ? Et cela quel que soit l'âge, bien au-delà de l'enseignement maternel ? Chantier à poursuivre...

⁸ Voir « *Mot d'Antoine de La Garanderie* » dans le dossier papier distribué pour présenter le projet européen Co-nai-sens