

Kathleen Bonnevie, psychomotricienne et professeur de yoga

Rencontre menée par Anne Moinet-Lorrain
et publiée dans la Feuille d'IF n° 22 de juin 2011

Kathleen est psychomotricienne, professeur de yoga et elle connaît bien la gestion mentale. Elle fait des formations pour des enseignants, afin qu'ils puissent utiliser le yoga dans leurs classes et créer une détente propice à l'apprentissage. Elle est actuellement engagée dans un projet de psychomotricité dans une école maternelle franco-turque à Istanbul et elle a animé un atelier de yoga à Wégimont en novembre dernier.

Comme Frédéric Rava-Reny, Kathleen considère que *« ce que nous expérimentons tous les jours à travers nos perceptions, notre motricité et nos émotions, fait partie intégrante de notre processus de pensée. »* Elle reprend à Antonio Varela¹ le concept de « cognition incarnée », signifiant que *« bien des concepts de haut niveau qui nous servent à comprendre le monde et à interagir avec les autres ont leur origine dans l'expérience corporelle de chacun. Il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit. »*

Dans cette optique, toutes les entrées perceptives contribuent à l'enrichissement de la pensée : *« Elles sont toutes à solliciter, autant que possible. Les recherches actuelles en sciences cognitives mettent en évidence combien les différentes zones sensori-motrices du cerveau sont impliquées et interdépendantes dans l'apprentissage. Elles disent aussi l'intérêt de faire plus intervenir le toucher, la proprioception et l'intéroception. Selon les auteurs, on parle d'un sixième sens, moteur (Alain Berthoz), du sens kinesthésique (Hélène Trocmé Fabre)... du sens haptique, ou tactilo-kinesthésique pour Edouard Gentaz (voir encadré), dont il dit qu'il semble être « le ciment » entre les informations auditives et visuelles, ses données étant à caractère séquentiel et en même temps global. »*

Si les perceptions nourrissent l'évocation, c'est bien d'une interaction qu'il s'agit : s'arrêter pour prêter une attention vigilante à ce que l'on vit physiquement et émotionnellement, donc l'évoquer, permet de se familiariser avec un espace intérieur qui, selon Alain Berthoz (in *La décision*, 2003), est le lieu indispensable pour que se développe la pensée. D'après ses recherches, celle-ci résulte d'un dialogue entre le corps physique et le « corps mental », c'est-à-dire l'image unifiée que l'individu se fait de son corps physique. C'est ce schéma corporel élaboré à partir de nos expériences qui permet d'anticiper les résultats d'un mouvement et de mieux l'orienter, et, à partir de là, nous apprenons à simuler toutes les fonctions non seulement motrices, mais aussi cognitives, sans avoir nécessairement à agir. Ainsi l'outil mis au point pour anticiper des mouvements physiques devient un outil pour imaginer et comparer diverses stratégies. Un outil pour se mettre en projet et évoquer les possibles.

¹ Dans les années 90, ce neurobiologiste, auteur de plusieurs ouvrages, dont *L'inscription corporelle de l'esprit* (1993), insiste sur l'interaction entre le système sensori-moteur du sujet, son histoire personnelle et son environnement du moment. Le système cognitif, selon lui, se développe dans l'action, donc grâce à une subjectivité incarnée. Notre pensée évolue en fonction de nos sensations physiques et de notre expérience humaine quotidienne, notre histoire personnelle

Son approche – celle de la cognition incarnée - est une approche phénoménologique, dynamique et systémique : le monde intérieur de l'individu émerge de ses actions dans le monde extérieur, grâce à des boucles perception-action, des « couplages structurels », c'est pourquoi il est dit « énéacté ».

En pratiquant et en enseignant le **yoga**, Kathleen a le sentiment de développer une « connaissance détaillée du corps qui permet une perception de plus en plus aisée et rapide de celui-ci dans sa totalité, d'avoir une conscience globale de tout son espace. (...) Quand tu fais du yoga, que tu travailles plus spécialement une partie du corps, tu es en même temps conscient de tout le reste. Et c'est ça que je trouve intéressant. Tu apprends à détendre tout ce qui n'est pas nécessaire et tu utilises juste l'énergie dont tu as besoin pour travailler la zone en question. Tu peux aller très loin dans ce que tu es en train de faire parce que tu as conscience que le reste est détendu. Et tu es dans l'unité tout le temps. C'est une présence dans tout le corps à chaque fois.» Et elle ajoute : « S'habituer à être attentif à toutes ces informations physiques internes me semble être une porte d'entrée évidente pour **la gestion mentale**. (...) Le yoga dans l'éducation, développé par Micheline Flak, vise entre autres l'affinement des perceptions extéro-, proprio- et intéroceptive, en évoluant graduellement vers le centre du corps. On prend conscience des contacts sur le sol, sur la chaise, etc., des membres tels qu'ils sont positionnés dans leur ensemble, puis des mouvements de la respiration spontanée. On laisse la plupart des sens au repos. Ce passage préalable par l'attention au corps, suivi d'un retour progressif en sens inverse, favorise l'attention dirigée vers des exercices de concentration visuelle, auditive, kinesthésique, ... Il entraîne à **se créer un espace mental** où focaliser la conscience sur ce qui est à apprendre ou à évoquer. De plus, il produit un effet neurovégétatif apaisant le système cardio-vasculaire. Il harmonise l'activité cérébrale. L'état obtenu par cette pratique est celui de la « **vigilance détendue** ». » Elle insiste sur le rôle actif de la respiration dans l'exercice du yoga et elle montre que la conscience qu'on en prend a des effets très profonds : « La respiration est là tout le temps. Et c'est une respiration voulue : tu envoies ton souffle, tu le diriges et c'est une façon de prendre tes distances dans ton corps et, d'une façon plus large, dans la vie, au niveau relationnel et émotionnel. C'est vraiment passionnant, ça déborde sur tout le reste de ta vie. Cela donne une manière d'être au monde, au niveau cognitif aussi bien que physique. Ce travail m'aide au niveau mental. C'est pour cela que je suis venue à la gestion mentale. Le yoga vise la conscience, pas le bien-être.»

En faisant pratiquer la **psychomotricité** aux petits en gestion mentale, Kathleen vise d'abord à leur permettre de contacter mentalement leurs sensations physiques, donc à développer la conscience de leur schéma corporel, de leur motricité et des sensations qu'ils éprouvent, tant émotionnelles que physiques. Pour cela, elle ménage des pauses évocatives leur permettant de revivre les mouvements qu'ils viennent de faire : « J'entraîne les enfants dans un premier temps à percevoir les sensations qui suivent un mouvement, une position (les yeux fermés s'ils en sont capables) en sentant les contacts sur le sol, d'éventuelles sensations circulatoires de picotement, de chaleur, d'engourdissement, des sensations comme par exemple un bras plus long, plus lourd, plus volumineux que l'autre... Quand cette façon de ressentir ce qui se passe « à l'intérieur » leur est plus familière, je leur demande de se souvenir de l'activité faite ensemble, pour ensuite la revivre lors des pauses évocatives. On mémorise d'abord des postures ou des mouvements simples, comme ceux de la grenouille, du lion, etc. Il y a également des temps de relaxation de quelques minutes, les yeux fermés, en écoutant par exemple une petite histoire qui fait voyager la conscience dans toutes les parties du corps ou qui permet d'évoquer la résolution de situations difficiles par le biais de métaphores, telle l'histoire du vent, leur respiration dans ce cas-ci, qui chasse du ciel les nuages lourds et gris.»

Avec les adultes, à certains moments d'une formation, elle pratique de manière similaire, quoique plus complète : elle les guide d'abord, comme les enfants, vers une intériorisation

grâce à la proprioception, puis elle leur propose une étape supplémentaire : *« Elle consiste à s'entraîner à être le témoin de ses évocations libres, puis dirigées sur les événements de la vie quotidienne. Se percevoir sentant et pensant, être attentif tout en laissant les autres gestes mentaux sans consistance. Cela signifie qu'on ne s'attarde pas sur les perceptions, les images, les pensées ou les idées qui surviennent; on est comme en suspens. Cela permet ensuite d'avoir l'esprit plus clair, dégagé des influences émotionnelles. »*

Le travail sur le corps ouvre donc un espace mental précieux, mais il permet aussi de favoriser **la capacité d'inhibition**, c'est-à-dire la capacité à contrôler son attention et ses actions. Cette capacité est indispensable à l'apprentissage, mais aussi à la vie en société. *« Avec la mémoire de travail et la souplesse cognitive, elle fait partie des fonctions exécutives du cerveau, qui siègent dans les lobes frontaux. Or cette zone du cerveau est essentielle dans les processus de la planification, de la réflexion et de l'empathie et n'arrive à maturité qu'après vingt ans passés. Exercer la capacité d'inhibition de l'enfant dès la maternelle est donc primordial, et consiste à l'entraîner à empêcher, à freiner ou à stopper sa façon d'agir ou de réfléchir, pour s'adapter aux changements de situations. Chez les petits, cela passe prioritairement par le corps, avec une variété infinie de jeux les impliquant entièrement, (modifications soudaines dans les types de déplacements, alternances entre mouvements et immobilité, transformations et dissociations de mouvements, percussions, etc.) Ce sont aussi des manipulations avec des changements de consignes à propos d'objets à trier, à ordonner, à catégoriser... »*



Dans le travail de psychomotricité que Kathleen a initié à l'école maternelle franco-turque de Notre-Dame de Sion à Istanbul, cet automne – travail mené en gestion mentale - , elle part d'un travail global sur le corps pour mener progressivement les enfants à des concepts de plus en plus abstraits: *« Pour parvenir au concept de l'oblique, par exemple, on se couche sur le sol en se mettant de travers, on se déplace sur une trajectoire faite de lignes brisées, on observe ce qui est oblique dans l'environnement : l'espace, les objets...puis on en vient à la manipulation de formes géométriques en trois dimensions, en deux dimensions, et ensuite au graphisme. Le corps est tout d'abord engagé globalement, pour évoluer vers une motricité de plus en plus fine, et finalement aboutir à la correspondance directe entre le mot et le code représentant l'oblique : / »*

Kathleen a procédé de la même façon pour amener les petits aux concepts des différentes formes géométriques, mais aussi des différentes parties du corps et des émotions : il s'agit chaque fois de vivre des mouvements avec tout le corps, puis de prendre conscience de la structure globale de ces mouvements en les retrouvant dans le monde extérieur, visuellement et tactilement. Des commentaires verbaux permettent de décrire ces découvertes et de leur donner, grâce au langage, une existence plus abstraite. Ensuite vient une phase de manipulation d'objets en 3D plus petits offrant la même structure. Et enfin on passe aux 2D par le dessin de l'objet, pour aboutir au code : la forme géométrique abstraite. J'ai pu observer

les résultats étonnants de cet apprentissage au mois de février dernier : les petits de trois ans identifiaient sans problème les différentes formes géométriques, les nommaient, les dessinaient. Mais il est à souligner que Kathleen, à chaque étape, a suscité chez les enfants le projet d'évoquer les mouvements dans un autre temps (plus tard) et un autre lieu (en classe, et non plus dans la salle de psychomotricité) et, chaque fois aussi elle a ménagé des temps de réévoocation en demandant aux enfants de faire mentalement les liens entre la situation présente et la situation passée. Sans cette évocation des gestes vécus et sans la mise en lien avec des formes de plus en plus codifiées, les enfants ne se seraient pas, je pense, aussi bien approprié les concepts.

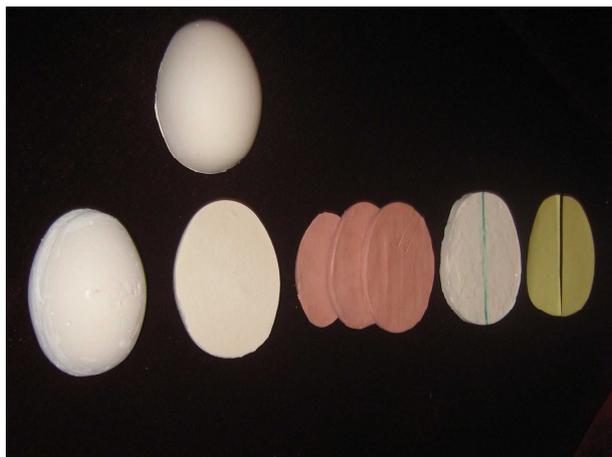
Un exemple : Kathleen a déjà travaillé sur le concept de la sphère et du cercle. Elle veut, ce jour-là travailler l'ovale, l'ellipse. Les enfants ont, auparavant constaté qu'un objet rond roulait. Dans la salle de psychomotricité, le matin, ils vont manipuler des baudruches librement, puis ils sont invités à les faire rouler : impossible ! Pourquoi ? Par comparaison, ils constatent « naïvement » les spécificités de cette nouvelle forme : elle ressemble à un œuf, on ne peut pas la faire rouler, elle est plus allongée que la sphère... Ils cherchent alors dans la salle de psychomotricité toutes les formes ovoïdes qu'ils peuvent trouver. Ensuite ils reproduisent l'ellipse avec leurs corps en se donnant la main. Ils savent qu'ils doivent mémoriser ces diverses expériences afin de le réutiliser plus tard dans leur local de cours.



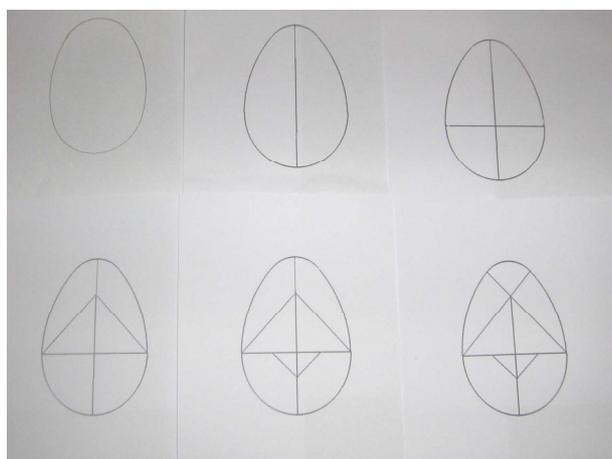
L'après-midi, dans la classe, ils vont manipuler des œufs en pâte à sel dans lesquels, en réévoquant, ils reconnaissent la forme explorée le matin avec leur corps, leurs yeux, leurs mains, forme qu'ils ont aussi commentée verbalement, en la comparant à une forme déjà connue.



Kathleen leur propose alors de découper chacun un œuf en pâte à l'aide d'un fil. Ils obtiennent ainsi une section ovale qui les rapproche de l'image codifiée de l'ellipse : on passe progressivement des 3D aux 2D, en restant dans le concret, en explorant de manière non seulement visuelle, mais haptique.



La dernière phase sera un jeu de puzzle : chaque enfant va « habiller » des œufs dessinés grâce à des gommettes de couleur représentant des triangles. Cette fois, nous sommes devant la forme « codée » du concept de l'ovale (et du triangle).



On retrouve dans cet exemple, à peu de choses près, « l'échelle de compréhension » proposée par Frédéric Rava-Rény pour passer « du corps à l'écrit ».

Interview d'Anne Moinet-Lorrain