

Les ateliers de pédagogie de la perception

Le mouvement de la vie humaine ou l'expérience du sensible.

Avec Laurent SOUBISE : danseur, praticien en pédagogie perceptive, Master2 de Philosophie sur le thème du *Mouvement de la vie humaine*.

Une démarche d'accompagnement et de formation (élaborée par Danis Bois) qui s'appuie sur le corps, son mouvement et son intelligence, pour dynamiser les processus du vivant au cœur de l'existence.

« *Le réel est le couple que nous formons avec le monde* »¹, et cela passe par le corps et par le sentir. Pourtant, dans nos existences, le corps est rarement pris en compte, rarement mis en jeu. Le corps dont nous parlons ici n'est pas le corps mécanique, simplement articulé, mais le corps *sensible* qui – parce que nous sommes vivants – vit, bouge, frémit, respire, perçoit, réagit, s'adapte et se renouvelle en permanence. Il est un « environnement interne » où se joue une écologie aussi importante pour notre vie que l'écologie de la planète. C'est notre premier espace d'existence, c'est à travers lui que nous sommes en lien avec notre monde, notre environnement naturel et humain à chaque instant, c'est un organe de perception à part entière, et c'est pourtant celui que nous utilisons le moins !

Notre part commune à tous : c'est d'être vivant - être humain - avoir un corps fait de matière ; un corps sensible, ouvert au mouvement de la vie et aux événements de l'existence, qui nous arrivent, nous traversent et impliquent pour nous un devenir. Car nous sommes des êtres en devenir.

Notre part individuelle, unique et singulière : c'est justement notre devenir individuel, notre réponse aux événements, notre manière de nous adapter, qui fait notre histoire personnelle. Notre devenir, en tant que mouvement de l'existence, nous appartient et constitue notre singularité.

C'est pourquoi apprendre à percevoir son corps dans son intériorité, apprendre de son expérience sensible du corps et de son mouvement vivant, est primordial. Car, changer le rapport à son corps, c'est changer le rapport à soi, aux autres et au monde.

¹ Henri Maldiney, 1973

Par la médiation corporelle qu'elle propose, la **pédagogie de la perception** vise le développement des capacités relationnelles de la personne avec elle-même. Ceci permet un retour à une plus grande proximité au corps et à soi, l'instauration d'un rapport au présent et un renouvellement de la perception.

Lors des ateliers de **pédagogie de la perception** chacun peut faire l'expérience perceptive du mouvement vivant en soi, accompagné verbalement et en respectant certaines consignes, simples et précises. Notre corps est alors vécu comme lieu de soi et lieu de présence.

La pédagogie de la perception est d'abord une expérience corporelle qui nous donne des outils pour éveiller la sensibilité et vivre la sensation. Elle nous aide à retrouver une qualité de présence à notre propre vie, de nous à nous, comme un langage d'avant les mots, car notre corps, vécu et écouté « *de l'intérieur* », révèle une **intelligence du vivant** en réciprocité avec nous-mêmes.

Aucun niveau préalable n'est exigé. Seul compte le désir d'expérimenter et de comprendre

Lors des ateliers, nous mettrons en pratique les outils de la pédagogie de la perception, expérience du Sensible, à travers l'introspection sensorielle, la gestuelle du sensible et le toucher manuel de relation, et nous réfléchirons ensemble à ses implications dans nos êtres et dans nos vies. La philosophie nous y aidera, car elle s'est toujours posé la question de l'être et du mieux vivre.

- L'introspection sensorielle : L'introspection sensorielle est une pratique méditative qui développe la présence à soi et au corps. Elle mobilise les facultés attentionnelles, perceptives, cognitives et mentales au service du déploiement des potentialités humaines de santé et de bien-être. Elle est pratiquée par un guidage verbal, qui permet à la personne de saisir, de discriminer et d'agir sur l'anxiété et les états de stress, sur les pensées négatives et les représentations erronées, la maîtrise des émotions, et plus concrètement sur la santé.
- La gestuelle du sensible : c'est une discipline pour cheminer vers soi et se déployer dans le monde. Véritable méditation en mouvement (gestuelle du sensible), elle permet d'accéder à son intériorité - à son monde invisible - à sa profondeur, mais aussi à l'exprimer dans l'extériorité, dans le visible, dans l'action. En développant et entretenant un rapport vivant avec l'intériorité du corps, et en exprimant dans le monde du visible, ce qu'elle rencontre dans son monde intérieur invisible, la personne retrouve de nouvelles forces physiques, morales et spirituelles. Cette discipline est utilisée dans les champs de la santé, de l'éducation, de l'art, de l'éducation somatique, et de l'accompagnement (coaching).
- Le toucher manuel de relation est utilisé comme vecteur d'apprentissage de la relation à soi. Il permet de focaliser l'attention de la personne sur les différents vécus corporels déclenchés par le toucher, et de permettre à la personne de se positionner

par rapport à la qualité de présence qu'elle déploie vers elle-même. Il permet également de nourrir la réflexion sur la base du ressenti corporel qui prend alors le statut d'expérience et ouvre vers une dynamique d'élargissement des points de vue.

La Philosophie nous aide dans la recherche de sens de l'existence

Depuis des siècles, la philosophie cherche à penser l'articulation entre l'homme et le monde. En effet, les hommes en quête d'une vie bonne, portent une attention à la fois au monde et à leur propre corps. Ils se retrouvent alors face à la difficulté de penser cette double relation, qui fait que l'homme peut à la fois exister au monde, c'est-à-dire avoir le monde comme horizon, et en même temps appartenir à ce même monde déployé devant lui comme horizon. Il se trouve que notre corps constitue l'articulation entre le monde et nous.

D'abord vécu comme un pont entre ce monde et nous, l'attention révèle peu à peu que notre corps n'est pas un simple intermédiaire entre un dedans et un dehors. Il n'y a pas d'un côté la matière et de l'autre l'esprit. Il y aurait plutôt le vivant, qui d'une certaine manière, aiderait à comprendre comment notre corps est habité par la question du sens, et comment il est nécessairement porteur de sens. Ainsi par exemple serait-il plus vrai de dire « je suis mon corps » que « j'ai un corps », ce qui ne serait pas sans conséquence sur toute notre existence...

Il ne s'agit pas d'acquérir ici une connaissance philosophique, mais de s'appuyer sur la réflexion de ceux qui nous ont précédés, afin d'approfondir notre expérience quotidienne.

Les spécificités de la pédagogie de la perception

Les recherches menées par Danis Bois et son équipe ont permis de déployer et préciser sept concepts clés qui apportent une innovation dans le domaine du développement personnel et des méthodes d'accompagnement de la personne :

1. **Le concept de l'unité somato-psychique** traduit le mode d'action simultanée, entre le psychisme et le corps, mis en œuvre dans les pratiques de la pédagogie de la perception. Le mode d'accompagnement privilégie la voie du corps pour agir sur les problématiques psychiques. Accompagnant ce concept, celui du psycho-tonus révèle le mode d'articulation réciproque entre le corps et le psychisme.
2. **Le concept de la modifiabilité perceptivo-cognitive** s'appuie sur la plasticité cérébrale et traduit le fait que la perception est éduicable et qu'elle peut donc s'améliorer sous certaines conditions d'entraînement, particulièrement selon les conditions d'exercice de la pédagogie de la perception.

3. **Le concept de la réciprocité actuante** définit le mode de relation intersubjective qui est mis à l'œuvre dans la relation d'empathie. Elle se déploie dans la corporéité et donne lieu à des informations internes qui circulent entre les acteurs de la relation et le mouvement.
4. **Le concept de l'expérience extra-quotidienne** : Pour ne pas que nos mouvements, effectués dans le cadre de l'expérience du sensible, ne se confondent avec ceux d'une simple gymnastique, l'expérience corporelle proposée se doit d'être réalisée dans des conditions d'expérience inhabituelles pour la personne, c'est-à-dire différentes de son expérience quotidienne. Nous serons alors vigilants à installer tous nos gestes dans les conditions extra-quotidiennes bien précises. Et cela va mobiliser des facultés attentionnelles, perceptives et réflexives nouvelles, qui seront autant de points de départ pour de nouvelles perceptions et compréhensions.
5. **Le concept de la spirale processuelle du Sensible** modélise les différents contenus de l'expérience corporelle dont la personne témoigne, au cours de son expérience extra-quotidienne : chaleur, de profondeur, de globalité, de présence, de sentiment d'existence et d'exister. Ces items ouvrent la voie à une description de l'expérience vécue.
6. **Le concept de l'advenir** donne la priorité au vécu qui se rapporte à l'instant présent de l'expérience. Dans le cadre de l'accompagnement en pédagogie de la perception, l'attention de la personne est orientée vers les informations nouvelles qui adviennent et qui sont susceptibles d'éclairer certaines zones d'ombres du passé.
7. **Le concept de la connaissance par contraste** caractérise le mode de mise en sens qui se déploie dans l'accompagnement en pédagogie de la perception. L'état nouveau qui se donne à vivre dans l'expérience corporelle, révèle les postures et attitudes que la personne avait adoptées par le passé. C'est cette mise en contraste qui va aider la personne à déployer son processus de transformation.