

Cet article original dénote manifestement la curiosité de son auteur, M. Duzert-Belhadj, qui recherche des apports théoriques nouveaux, susceptibles d'enrichir ses pratiques de terrain. Il souligne aussi, il faut bien le dire, les difficultés actuelles d'une éducation physique tirée à hue et à dia, qui s'épuise à rechercher des légitimités scientifiques disparates et bariolées.

L'idée de base de ce travail est que les schémas d'action sont étroitement liés aux systèmes d'information préférentiels de la personne agissante. Chacun possède son propre univers sensoriel, d'ailleurs marqué par le langage.

Ce type d'étude s'inscrit dans le courant cognitiviste qui se développe de plus en plus aujourd'hui. Les images mentales sont revalorisées, et souligné le rôle des mouvements oculaires dont

plusieurs décennies de recherche ont effectivement montré l'importance. Cette visualisation qui devient « mentale », à la source de l'anticipation et de la préaction, va fonder les stratégies motrices du pratiquant. L'apprentissage passera par une réorganisation des systèmes d'information.

On devine la difficulté qu'éprouve le motricien à faire passer ces idées dans les actes, à leur faire « prendre corps ». Il est vrai que l'eutonie de Gerda Alexander, très justement citée par l'auteur, propose déjà des formules fort intéressantes et qui ont fait leurs preuves. Les suggestions de cette étude et le bouillonnement des interrogations qu'elle suscite, représentent un bon indicateur du questionnement actuel de l'éducation physique et sportive.

Pierre Parlebas

Enseigner des techniques sportives, apprendre aux corps à s'exprimer, agir sur l'efficacité motrice, chercher à évaluer, communiquer... une telle variété d'objectifs à travers la diversité des témoignages recueillis auprès d'élèves, professeurs, psychologues, physiologistes, nous amène à réfléchir sur le rôle du professeur d'EPS.

• **Deux élèves de cinquième :**

- « Dis, à ton avis, ça sert à quoi un prof de gym ? »

- T'es bête toi, à courir, à sauter haut, à faire un coup droit, un revers, à sentir son corps...

- A tout, quoi !

- A rien ! »

• **Deux professeurs d'EPS,** dans un centre de compétition tennis :

« Ces quatre filles qui jouent sont très en progrès. Toutefois, pour celle-ci, j'ai un problème : elle est hystérique en match. D'ailleurs, elle s'est inscrite depuis un mois dans un cours de sophrologie... il paraît qu'elle se sent mieux. »

• **Un professeur d'EPS/UER**

« A cette séance, je vais proposer un travail de grands droits, petits obliques, stretching... le tout avec une VO² maximum adéquate ».

• **Un psychologue** (in Revue Psychologie, nov. 84) :

« S'il n'y a aucune contre-indication à la pratique de la sophrologie, il y a des réserves quant au choix du sophrologue. On peut très bien pratiquer cette méthode avec un kinésithérapeute bien formé ; mais, le mieux, c'est de consulter son médecin ou la Société Française de Sophrologie » (*).

• **Un physiologiste,** le Professeur Montastruc (1970) :

« Donc, grâce à ces dernières découvertes scientifiques, nous pouvons dire qu'il n'y a plus un corps et un esprit séparés. Tout est imbriqué, intimement lié... »

Tous ces propos reflètent probablement la difficulté que nous avons à nous défaire de notre passé, survivance de notre esprit cartésien. Sans doute, est-ce pour cela que nous sommes enclins à développer l'efficacité motrice d'un côté et le psychisme d'un autre...

Ainsi, nous laissons à l'individu la pertinence de son action ; à lui de créer de nouveaux systèmes d'adaptation, en particulier dans les situations de stress (3). Constaté qu'un élève ne réussit pas parce qu'il est émotif, n'est-ce pas reconnaître une des failles de notre enseignement ?

STRESS ET PAR M. DUZERT-BELHADJ

EDUCATION CORPORELLE



En effet, nous ne savons dire « en quoi » tel élève est en situation d'échec, nous ne savons « que faire » pour que toutes propositions d'apprentissage soient, immédiatement recevables, même dans une situation d'inhibition.

« QUE FAIRE POUR L'AIDER A MIEUX PROGRAMMER SON ACTION » ?

Notre propos sera donc, ici, de tenter de répondre à cette question en proposant un autre dialogue élèves-professeur, susceptible d'enrichir notre réflexion et de faciliter l'action de l'élève au moyen de la programmation neuro-linguistique (cf. encadré).

PEUT-ÊTRE UN AUTRE DIALOGUE ELEVES-PROFESSEUR !

• Un mardi breton, il pleut !...

Les troisième B se réfugient dans la salle de tennis de table, ouverte aux passages incessants. Les tables sont repoussées contre le mur, les tapis jetés au sol ; premières agressions verbales :

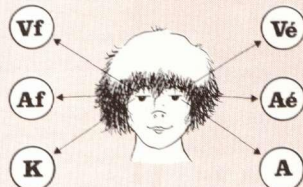


LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (NPL)

Elle suscite en Amérique, depuis cinq ans, un enthousiasme et une controverse extraordinaire dans un pays que l'on pourrait croire « blasé ». Son ambition est d'expliciter des schémas-clés de comportement et de changement qui, auparavant, n'étaient accessibles que de manière intuitive [2]. D'après la NPL, bien que nos cinq sens soient actifs, chacun de nous, par habitude ou par stress, a tendance à privilégier un des cinq sens pour organiser sa représentation des événements ou pour communiquer avec d'autres personnes. Le système de représentation principal de l'individu est celui auquel il est le plus sensible. Pour certains « voir », c'est croire... D'autres ont besoin de « sentir »... A l'appui de cette constatation ; R. Bandler et J. Grinder [2] ont remarqué que le vocabulaire employé par chacun a une base sensorielle :

- une personne visuelle emploiera des expressions telles que « je vois... », « c'est clair... », « j'ai l'image en tête... » ;
- une personne kinesthésique usera de « je sens que... », je suis en contact... ».

- Image visuelle fabriquée : (Vf)
- Image visuelle évoquée : (Vé)
- Son et mot fabriqués auditivement : (Af)



- Sons et mots évoqués auditivement : (Aé)
- Sens kinesthésique (odorat, goût) : (K)
- Sons et mots auditifs : (A)

Un outil : les mouvements oculaires

C'est en se livrant à cette observation attentive que ces auteurs ont pu constater le lien entre les mouvements oculaires et le type d'expérience interne par lequel une personne organise son sens de la réalité.

Cinq ans après, l'observation des mouvements oculaires est devenue l'un des outils standards de la NPL (deux thèses de doctorat en psychologie viennent appuyer cette observation).

L'expérience consiste à poser une série de questions en rapport avec le canal sensoriel à une personne que l'on désire observer, et de noter ses mouvements oculaires.

Exemple :

- « De quelle couleur sont les yeux de votre mère » ?... (stimulant la mémoire visuelle) : les yeux se portent en haut et à droite ;
 - « Quelle est la sensation d'un coup de soleil sur vos épaules » ? (représentation kinesthésique) : les yeux se dirigent en bas et à gauche.
- D'une manière générale, les droitiers réagissent de la même façon (dans le monde), et pour les gauchers, le schéma est inversé.

Le schéma des voies d'accès à l'expérience (pour un droitier) se présente comme suit :

- « On va dormir ?
- Il fait froid !
- C'est pas du sport ça ! »

Il y a aussi ceux qui se taisent, résignés, endormis, familiarisés !

« Je voudrais vous raconter une histoire, la vôtre : votre histoire naturelle.

Les yeux, les oreilles... les corps me reçoivent... Nous sommes ensemble !

Il est banal de dire que nous sommes tous différents les uns des autres ; nos empreintes digitales en sont témoins. En ce moment, je sais que certains « m'entendent », d'autres me « voient » et quelques-uns me « ressentent ».

Ce qui caractérise les humains, c'est leur système nerveux ; grâce à lui, nous agissons. Notre premier mode de communication est modulé par cinq sens : le goût, l'odorat, le sens tactile, la vision, l'audition.

Le contexte de notre vie intra-utérine, puis familiale, va très vite favoriser tel ou tel sens en premier, un autre second... déterminant ainsi une hiérarchie de nos systèmes d'information, véritable « carte d'identité » !

Il existe des moyens de la connaître. C'est ce que nous ferons dans quelques jours.

- Tu es peut-être auditif, toi visuel, toi kinesthésique... ! »

- « Ah bon ! (rires... perplexité...) bizarre ! »

...Silence...

- « Kinesthésique, c'est quoi ? »

- « Tout ce qui est sensation du mouvement. Ainsi, la relaxation peut être un moyen de conscientiser tous nos pouvoirs, tous nos sens, pas seulement celui que nous privilégions, sans le savoir ». Déjà, les mots que vous utilisez peuvent vous aider à connaître votre système d'information premier : « J'entends bien ce que vous dites » ou « Je sens bien ce que vous... ».

Mon propos est donc de tenter :

▷ De vous faire prendre conscience de tous vos sens par un questionnaire entretien qui permettra de mettre à jour votre système privilégié ainsi que sa hiérarchie (liaison de votre système d'information privilégié avec les autres sens).

▷ De vous proposer d'expérimenter cette hiérarchie en situation difficile (par exemple, une interrogation écrite), notant vos réactions (mal au ventre, agacement).

▷ De programmer l'utilisation du Système d'Information (S.I.) non employé d'habitude à chaque fois qu'il y a problème ».

• **Un mardi plus tard...**

Neuf heures : la classe mixte de troisième B déferle au gymnase : agitation, verbe haut !

Gaëlle - « Madame, il nous faut sortir avant l'heure, nous avons une épreuve commune de maths. J'ai mal à l'estomac » !

Sonia - « Moi, ça ne me fait rien du tout les interrogations » !

Emmanuelle - « Vous ne pourriez pas nous faire une séance de relaxation dix minutes avant ».

Relaxation, eutonnie (1), mais pourquoi pas un bon match de basket ? En quoi cette activité interpelle certains et pas d'autres... qu'est-ce qui dans cette séance pourrait :

- différer le stress en supprimant ces attentes en tension, selon Laborit [1] ;
- favoriser la lutte ou la fuite ;
- lever l'inhibition « hic et nunc... et future » !

Chez celui-ci... et pas chez l'autre ?

Dix heures : la séance d'eutonnie terminée, les troisièmes se dirigent vers une séance d'évaluation : interrogation de mathématique surveillée par un professeur de français. L'atmosphère est « électrique » dans les couloirs.

En assistant en tant qu'observateur à cette épreuve, j'ai le projet de noter les paroles du professeur qui les accueille, les inter-relations, d'observer les « fuites », les tensions...

- « Asseyez-vous, dépêchez-vous, attention !... »

Aussitôt, des rachis se redressent, d'autres s'affaissent, des fronts se plissent, des objets s'agitent...

Cette observation des inter-relations professeur de mathématiques/élèves/professeur d'EPS (cf. ph. p. 66), nous a permis d'élaborer un modèle d'entretien comprenant :

- un questionnaire à remplir par l'élève ;
- une interview élève-professeur d'EPS.

• **Séance d'entretien**

Des séances mixtes de basket/entretien (cf. ph. p. 68) furent ainsi organisées, chacun gardant le secret de ses dialogues jusqu'au jour final où chacun pût prendre connaissance de « son ordonnance » La fiche/entretien (cf. encadré p. 68) de l'élève Gaëlle (droitière) illustre cette démarche.

SEANCE D'EUTONNIE

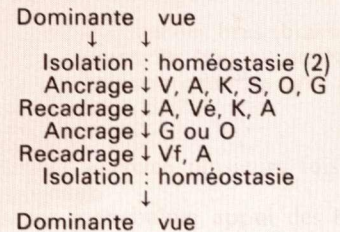
« Pour un compte à rebours du développement de nos sens ».

La séance est réalisée sur le mode périodique, séquentiel où les ondes sont les sens :

- la vision (V), l'audition (A) : informations à distance ;
- la kinesthésie (K) : la référence permanente ;
- le sens tactile (S), l'odorat (O), le goût (G) : les modes primitifs des canaux de communication.

Les sens sont « ancrés » un à un ou

« recadrés » deux par deux, créant de nouveaux ensembles susceptibles d'être les câblages de comportements nouveaux selon le schéma suivant :



PHOTOS : JACQUES BRUAULT

<p>(V G) (A S) (K O)</p> <p>Un ensemble</p>	<p>• Prendre une position au choix : assis contre le mur, allongé, sur le ventre, dos... de manière à être à l'aise... « Vous me voyez, m'entendez, me ressentez... Regardez les murs, les couleurs, le plafond, les arbres, le ciel... Vous sentez l'herbe... avalez votre salive... Touchez le sol... Vous êtes bien dans votre bulle et vous acceptez peut-être de fermer les yeux... »</p>	<p>Son homéostasie</p>
<p>(V G) (A S) (K O)</p>	<p>• Pour se concentrer sur les sons : identifiez les plus lointains, puis les plus proches...</p>	<p>Un exemple d'ancrage</p>
<p>(V G) (A S) (K O)</p>	<p>• Porter son attention sur la respiration. Mettre une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine et sentir la main qui se soulève et s'abaisse... Inverser les rôles... « Vous êtes bien dans votre bulle en votre corps qui est très, très lourd... »</p>	<p>Un autre exemple d'ancrage Son homéostasie</p>
<p>(Vè) (Aè)</p>	<p>• Porter son attention sur les points de contact du corps au sol « vous en faites l'inventaire... » « Vous revoyez votre chambre et vous-même dans votre lit ce matin lorsqu'on vous a réveillé ou lorsque le réveil a sonné... »</p>	<p>Exemple de recadrage</p>

Un exemple de séance d'eutonnie

EXEMPLE D'ENTRETIEN

• Le questionnaire

« Autour de sa réalité »

Une interrogation écrite est programmée pour tel jour...

J'y pense
tous les jours
très souvent
la veille au soir
le jour même

J'en parle avec mon entourage familial

très souvent
quelquefois
jamais

J'en parle avec mes camarades

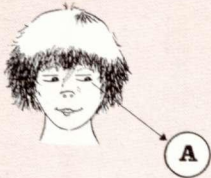
très souvent
quelquefois
jamais

Avant d'entrer en classe le jour de l'interrogation

Je crâne *je me tais* *je plaisante* *j'avoue ma peur* *je suis détendue* *je suis contractée* *je bouge beaucoup* *je suis pétri-fiée* .

• Le scénario

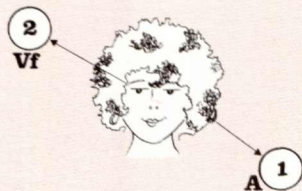
Assise à ton bureau dans la salle de mathématiques, le professeur entre, marche vers toi et te dit « Ça va ? »



« ...Tu m'as l'air endormie... $73 + 38 =$
Dans un triangle isocèle...



Un angle mesure 35° ...



Combien font les deux autres angles ?
Etc.



• Carte d'identité Gaëlle

- Système d'information (S.I.)

S.I. → (A)

S.O. → (A) → (K)

Gaëlle est auditive

- Système d'organisation (S.O.)

A → (Ae) → (Vf)

A → (Ve) → (Vf)

Elle peut être inhibée par ce qui est dit.

• « Ordonnance » pour une meilleure action

• Avant le jour J de l'interrogation écrite, d'un match : t'exercer dès qu'on te parle ou que tu parles du jour J à « voir » quelque chose : des couleurs... des formes...

• Pendant le jour J : repérer les moments de fuite de concentration, de peur... et appliquer la consigne précédente.

• Après le jour J : pour mieux te comprendre : revivre ces moments difficiles et conscientiser ton dialogue intérieur.

Tu vas réussir

Remarques :

- Le questionnaire est rempli par l'élève, face à son professeur, avant son interview.

- Pendant le scénario entretien, l'élève ne sait pas qu'il est observé, ni ce qu'on observe.



En plus de l'intérêt qu'offrent ces fiches/entretien pour chaque élève, elles nous ont permis d'établir des grilles de décodage rapide des systèmes d'information dans le but de constituer des groupes, basés non plus sur des niveaux mais, sur des aptitudes à communiquer différentes.

Dans les limites de cet article, nous avons traité que très partiellement le sujet qui fait l'objet d'une recherche plus approfondie [4]. Toutefois, nous espérons avoir suscité quelque intérêt pour notre travail qui, nous pensons, peut s'inscrire en Education Corporelle où la communication permet de privilégier tous les systèmes d'information et favoriser ainsi des hiérarchies nouvelles, des comportements nouveaux, « un homme neuronal » [5]...

Serait-il absurde d'y croire ?

Michèle Duzert-Belhadj

Professeur d'EPS

Collège Motte Brulon, Rennes

Notes :

(1) Eutonie : bon tonus.

Terme utilisé par G. Alexander [3]. « C'est l'état dans lequel tout mouvement est effectué avec un minimum d'énergie et un maximum d'efficacité en laissant les fonctions vitales se poursuivre normalement ».

(2) Homéostasie : tendance des organismes vivants à stabiliser leurs diverses constances physiologiques.

(3) Stress : selon Laborit [1].

« Le stress résulte de l'interaction de l'individu et de l'environnement ou aucun individu ne réagit à l'environnement de la même manière ».

BIBLIOGRAPHIE

[1] Laborit (H.). - « L'éloge de la fuite ». - Flammarion, 1976.

Laborit (H.). - « L'agressivité détournée ». - Flammarion, 1970.

Laborit (H.). - « L'inhibition de l'action ». - Masson, 1981.

[2] Bandler (R.), Grinder (J.). - « La programmation neurolinguistique ». - Actualisation, 1982.

Bandler (R.), Grinder (J.). - « Les secrets de la communication ». - Actualisation, 1982.

[3] Alexander (G.). - « L'eutonie ». - D. Digelmann, Brieghel-Müller. - « Eutonie et relaxation ». - Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1979.

[4] Duzert Belhadj. - Mémoire « Essai d'analyse des systèmes d'information à travers l'analyse de la P.N.L. » - 1984.

[5] Changeux (J.-P.). - « L'homme neuronal ». - Fayard, 1983.

(*) Institut de sophrologie du sport, 34, av. Villemain, 75014 Paris.

Les lecteurs désirant avoir des renseignements complémentaires peuvent s'adresser à l'auteur.