

La construction de la relation : de l'imaginaire à la réalité

« Les relations sont souvent le miroir dans lequel on se découvre soi-même ».

Jiddu Krishnamurti

Introduction

Construire la relation, l'entretenir, la préserver, l'enrichir, la rendre plus harmonieuse... une aventure merveilleuse et aussi tellement délicate. D'autant plus qu'il semble que nous ne pouvons pas au moins ne pas être en relation, ne pas être soumis à toutes ces interactions qu'entretiennent les individus au sein d'une société. Le vivre ensemble implique une harmonie entre la relation à soi, à l'autre, au groupe. Le travailleur social dont la mission est d'accompagner des personnes confrontées à des réalités sociales difficiles, doit donc pouvoir écouter, communiquer, s'ouvrir aux autres, respecter et se faire respecter et être authentique. Il est constamment au cœur de ces interactions... Quels outils pourraient lui être utiles pour rendre son action la plus efficace possible ?

Contextualisation

En tant que professeurs d'éducation physique, c'est tout naturellement que nous proposons d'utiliser le corps, par le biais d'activités d'expression corporelle, pour tenter d'explorer, comprendre, imager, illustrer symboliquement, expliquer et démontrer les liens qui nous unissent ou nous désunissent.

A. Mehrabian (1967), chercheur à l'université de Californie, a mis en évidence que notre communication se réalise à concurrence de 38% par le paraverbal (intonation, son de la voix), 55% par le visuel (expression du visage, langage corporel) et uniquement 7% par le verbal (sens des mots).

Aussi, selon Le Breton (2014), dans les sociétés traditionnelles et communautaires, le corps est relieur d'énergie collective alors que dans les sociétés occidentales modernes plus individualistes, le corps « marqueur » des limites de la personne, met en avant la singularité de chacun dans le groupe. Ce corps de la modernité sur lequel la sociologie applique ses méthodes, serait un médiateur privilégié, pivot de la présence humaine.

Argumentaire

Par l'exploitation des ressources de l'imaginaire et du jeu, les activités d'expression corporelle nous permettent de mettre en exergue les relations humaines de manière symbolique : être contre l'autre (affrontement, compétition), mais aussi pour et/ou avec (empathie, soin) et avec les autres (coopération, solidarité).

Cette approche kinesthésique de la relation, utilisant le corps et le mouvement comme médiateurs, permet de faire appel aux émotions, aux sentiments sans se référer à un code particulier sinon son propre code intérieur. Cette mise en abyme permet à chacun d'explorer sans jugement les différentes facettes de sa personnalité intrinsèque afin de favoriser la relation à soi et d'ajuster au mieux ses réponses au monde extérieur. *La capacité à s'interroger intérieurement sur nos émotions, désirs ou sentiments et à adapter son message à son interlocuteur sont selon nous deux aspects primordiaux d'une communication efficace et harmonieuse.*

L'expression corporelle est de plus en plus utilisée comme **technique** dans la gestion de conflits, l'art-thérapie, les problématiques de harcèlement, etc. C'est donc un outil que le travailleur social sera amené à **utiliser** pour accompagner les personnes qu'il côtoiera (personnes âgées, personnes porteuses d'une déficience, personnes dépendantes, les enfants placés, les personnes sans-abris,...).

En effet, avec ces publics souvent exclus ou isolés socialement, les étiquettes habituelles de mise en jeu du corps qui régissent les interactions et permettent une certaine fluidité de la communication, dysfonctionnent bien souvent. Ce manque de jalons coutumiers, cette difficulté à manier ou à comprendre le langage et les codes sociaux élémentaires, peut engendrer un écran d'angoisse et empêcher l'établissement de la relation (Dubuis 2014, cité dans « La sociologie du corps »).

Méthodologie

Il nous semble donc nécessaire de proposer cette approche à nos étudiants (issus de milieux variés tant au niveau culturel que social) afin qu'ils puissent en ressentir ses apports, au niveau de leur groupe classe dans un premier temps, aux niveaux personnel et professionnel ensuite.

L'expression corporelle est un moment privilégié au cours duquel l'on prend place à côté de et avec l'autre, au cours duquel des manières de faire et d'être diverses cohabitent. C'est par le biais d'exercices et de jeux collectifs qui favorisent l'écoute, l'attention, l'échange et le respect de l'autre que se créent petit à petit des liens. Il est donc nécessaire d'avancer et de progresser par petits pas, sans contrainte de participation. L'objectif étant avant tout de faire glisser les barrières, de susciter la curiosité, d'inviter les plus timorés à accepter de sortir de leur « zone de confort ».

Nous préconisons une démarche progressive pour éviter que certains étudiants ne se désinvestissent, voire ne mobilisent leur énergie aux dépens du groupe. En effet, chacun arrive avec ses représentations et son bagage personnel, il est donc courant que les exercices proposés engendrent une certaine méfiance, voire du rejet. C'est au fil des séances que certains se rendront compte que c'est essentiellement de la représentation qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres que découle leur inconfort. Nos interventions seront alors de nature à susciter chez eux les prémices d'un questionnement sur base de leur vécu et de leurs ressentis.

Une fois les gênes et les barrières tombées, nous pouvons vraiment accéder au « jeu » dans toutes ses dimensions. Le corps devient alors un outil et non une entrave. Il est dès lors possible d'explorer toutes les facettes de la communication non-verbale comme la posture, le regard, le positionnement dans l'espace, la gestuelle, la rythmique, etc. A ce stade, certains d'entre eux se découvrent des aptitudes insoupçonnées.

Toutes ces activités leur permettront de construire ou d'affiner leurs perceptions d'eux-mêmes et des autres, compétences qui leur seront bien utiles autant sur le plan personnel que professionnel.

Témoignages d'étudiants :

«...d'un point de vue personnel... ce cours m'a permis de prendre du recul, de mieux prendre conscience de qui je suis, quels principes et quelles valeurs je veux mettre en avant. En approfondissant cette discipline, je m'imagine l'utiliser dans mon futur domaine d'activité professionnelle afin d'ouvrir aux bénéficiaires un moyen de s'exprimer, un espace de créativité où le jugement est absent, un moment de découverte de soi... »

« Cette expérience enrichissante rallie la créativité, que ce soit au niveau de la mise en scène, du jeu, des décors ou des costumes mais aussi le travail personnel c'est à dire la confiance en soi, le lâcher prise, l'autodérision, ce qui amène à une plus grande ouverture d'esprit, mais aussi le travail collaboratif qui apporte beaucoup de valeurs, c'est toujours intéressant de confronter les perceptions et le moyen de communication,... de développer l'empathie. C'est un bon moyen pour prendre conscience de son corps ainsi que de relier corps et esprit. »

L'atelier d'expression corporelle est en quelque sorte un « laboratoire des relations humaines ». Dès lors, il est essentiel d'encadrer toutes ces expériences avec bienveillance et de sensibiliser les étudiants au respect de chacun. Ce cadre ne s'obtient évidemment pas sans difficulté, surtout avec de jeunes adultes. Il arrive que nous soyons confrontées à des débordements émotionnels, à certains dérapages ou notes d'humour blessantes à l'encontre d'un de leurs camarades, etc

Mais c'est là que le travail peut également prendre toute sa dimension. C'est en effet, en interrogeant les étudiants sur leurs ressentis après chaque exercice ainsi que lors du rituel de clôture de la séance que nous leur permettons de prendre conscience de leurs blocages, de leurs attitudes, de leurs perceptions d'eux-mêmes ou des autres, de confronter leurs sensations, de verbaliser leurs émotions, ...

Nous veillons à ne pas négliger ces moments de parole et de partage car sans eux, la prise de conscience des éléments nécessaires à l'émergence de la notion du « **vivre ensemble** » dans le respect et l'écoute de chacun ne pourra se faire.

Il nous semble important de démarrer chaque atelier par un rituel lors duquel nous convions les étudiants à un bref moment de relaxation en cercle afin de se déconnecter de l'extérieur et à se (focaliser) centrer sur eux-mêmes afin d'être pleinement présents et disponibles au groupe, autant psychiquement que physiquement. Nous les invitons à un moment de réflexion personnel sur une question qui sera le fil rouge de notre séance. Chacun a le choix de le partager ensuite avec le groupe, ou non.

Ces rituels de début et de fin symbolisent le fait que nous quittons, l'espace de quelques heures, notre réalité et nos soucis du quotidien pour nous investir pleinement, ici et maintenant, dans la relation au groupe.

En conclusion

Nous espérons que cette communication éveillera en vous l'envie d'aborder cette dimension corporelle dans le cadre de la formation des métiers du social afin de favoriser les relations, les interactions positives et l'ouverture à l'autre, échanges souvent tributaires de freins tels que notre peur du jugement, nos croyances « limitantes », nos différences,...

C'est avec enthousiasme, que nous vous invitons à découvrir notre travail et, qui sait, à en expérimenter l'une ou l'autre dimension pratique.

Bibliographies :

- Balazard S. & Gentet-Ravasco E. (2007) Pratiquer le théâtre au collège, De l'expression à la création théâtrale, Editions Bordas
- Choque J. (2005) L'expression corporelle, 3000 exercices adultes et enfants, Préparation corporelle -Improvisation – Créations collectives, Editions de la Traverse.
- Couzon E. & Dorn F. (2012) La magie des émotions, Editions Esf
- Damasio A. R. (2010) La raison de l'émotion, Editions Odile Jacob poches sciences
- Davagle M., Gilles M., Huvelle F., Van Hoye P., Wacquez J., Vanhaverbeke J., Wautier D. (2008), Les carnets de l'éducateur, Exploration de la profession, Rhisome, asbl
- Denis S. (2012) Les 7 réflexes de ceux qui s'en sortent toujours, Improviser, Collection Eyrolles, Editions Eds
- Haumonté B. (2017) J'écoute donc tu es, L'importance de l'écoute, Collection Développement personnel, Editions Dauphin
- Julien T. P. & G. Rault. Le théâtre au collège, Chemin de formation, Editions Magnard
- Katina L. (2015) Devenir le meilleur improvisateur du monde (ou presque), Editions Sanos
- Lavédrine C. (2016) Assumer son autorité et motiver sa classe, Techniques vocales, corporelles et verbales, Clés pour enseigner et apprendre, Edition deBoeck supérieur
- Le Breton D. (2018) La sociologie du corps, Coll. Que sais-je ?
- Mehrabian A. (2007) Nonverbal communication, Editons AldineTransaction
- Nelsen J., Adaptation Sabaté B. (2014) La discipline positive, En famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance, Editions Marabout

Co-Auteurs :

Borgers Candice, Ianiri Erminda, Janowski Anne-Sophie

Diplômées en Sciences de la Motricité à l'Université Libre de Bruxelles et formatrices en éducation physique et psychomotricité à la Haute école Bruxelles-Brabant (Unité Defré)