# Un corps pour comprendre et apprendre

Véronique GIRARD et Marie Josèphe CHALVIN

Nathan pédagogie, 1997

*(CDDP, 10/2014)*

# Du corps ignore au corps décrypté

## 1. Le corps dans la classe : histoire du redressement corporel

### A. Le corps à son histoire:

Du moyen âge au XVIIème siècle : un corps droit pour être admiré. Du XVIII au milieu du XXème : un corps sain et domestiqué, naissance de la gymnastique, correction et vigilance à l’égard des postures. Le mobilier scolaire favorise la rectitude.

### B. La gymnastique obligatoire à l’école (1880).

Elle veut cultiver attention et obéissance, domestiquer les corps, ordonner les groupes, développer les poitrines par des mouvements respiratoires (contre tuberculose), elle est rigoureuse et normative.

### C. La parole est au corps : de 1950 à nos jours.

« Bien dans son corps, bien dans sa tête. » Chacun devient conscient et responsable de son corps. La pédagogie prend en compte le plaisir de jouer plus que la maîtrise du corps. Le confort matériel donné par l’école a progressé de façon spectaculaire. Ce qui n’évite pas la frustration et le vide affectif.

## 2. L’ergonomie, une science qui prend le corps en compte.

### A. L’ergonomie ou l’adaptation de l’environnement a l’individu.

L’ergonomie est une pratique qui se base sur la physiologie du travail, la psychologie du travail, l’hygiène du travail et l’organisation scientifique du travail.

### B. L’ergonomie au service de la classe.

Veiller à la clarté et à l’intensité des signaux. Facteurs déterminants de la santé des élèves : mobilier adapté, mobilité acceptée, écoute bienveillante.

## 3. La kinésiologie ou le corps au sein des apprentissages.

La kinésiologie éducative a pour but de permettre aux élèves de sortir tout le potentiel caché qui se trouve dans leur corps. Les élèves en échec font trop d’efforts inefficaces, et la kinésiologie cherche à stimuler, libérer et décontracter les élèves, en insistant sur le travail des postures et la nécessaire interconnexion entre les deux hémisphères du cerveau. Elle développe 3 fonctions essentielles : la latéralité, la concentration, le centrage.

## 4. La Gestalt : le corps révélateur des frustrations.

Met l’accent sur l’aspect indissociable des phénomènes psychiques. Elle incite chacun à prendre en compte les messages envoyés par le corps. L’expression corporelle est révélatrice du besoin dominant de l’instant. Prendre conscience des contradictions, du conflit interne inconscient entre nos désirs et nos obligations. La Gestalt est bouclée quand nos besoins sont satisfaits, alors qu’une Gestalt ouverte déclenche blocage et résistance.

# Un corps qui parle

## 1. Le corps parle avant l’acquisition du langage.

### A. Schéma corporel et image de soi.

Le schéma corporel est une perception plus ou moins consciente de son corps. Il n’est pas inné mais se construit. Il résulte de la synthèse des impressions tactiles, kinesthésiques, visuelles et vestibulaires, et de la synthèse des expériences passées et actuelles. La psychanalyse insiste sur les aspects inconscients de sa construction et de sa représentation et parle d’ « image du corps ».

### B. Le langage tonique : une communication corporelle.

Le corps de l’enfant ne peut vivre que par le corps d’autrui (de sa mère en particulier). La peau joue un rôle très important, un écran protecteur et récepteur. Certains élèves continuent à privilégier le toucher comme canal Sensoriel pour acquérir des apprentissages.
Le langage tonique est un langage universel, tous les enfants ont le même code gestuel. On observe 7 gestes: la sollicitation, l’invitation, l’offrande, la menace, l’agression, le détournement, le report de l’agression.

## 2. Le dialogue non verbal et les codes gestuels.

### A. Les signaux non verbaux, des messages puissants.

L’école est un lieu privilégié de transmission des gestes socialisés. L’enseignant modèle ainsi les élèves en fixant les règles du savoir vivre en classe, mais aussi en indiquant le bon geste pour réussir. Le geste est porteur de messages’ il peut aussi servir à manipuler. Le code gestuel est lié à la culture.

### B. Décrypter 6 situations clés.

- Le rire en classe, souvent interdit de séjour. Accepter les rires sains et francs, et empêcher la contagion des rires malsains et sarcastiques.

- Le langage des mains.

- Le regard : nos yeux regardent en priorité et en majorité les yeux des autres. Regarder les élèves sans les fixer pour leur montrer qu’on s’intéresse a eux. En cas de tension ou de fatigue, les gens battent plus fréquemment des paupières et se frottent les yeux. Ils utilisent également 4 manifestations inconscientes : l’œil évasif, l’œil fuyant, le regard papillotant, l’œil bégayant. Dans ce cas, besoin pause.

Les gestes ont une signification mais il est vain de vouloir les interpréter en permanence, par contre, il est utile d’en repérer certains pour pouvoir aider ses élèves à formuler clairement ce qu’ils sentent confusément.

- Les comportements de combat : les humains évitent le combat plus que toute espèce animale. Pour connaître les limites de son corps, l’enfant a besoin d’affronter son corps a d’autres corps, il prend un plaisir extrême au combat pour rire. La peur et parfois l’idéologie pacifiste incitent les adultes à interdire tout corps a corps. Les enfants en sont frustrés et gardent en eux le désir de muscle. En les empêchant ainsi de passer une étape nécessaire, ils transforment leur combativité en agressivité, d’autant qu’ils doivent accepter la contention physio spatiale imposée à l’école. Ils se battent alors pour de vrai. L’élève violent et menaçant devient pâle et blême sous l’effet d’une décharge d’adrénaline. Le détecter permet de les désamorcer.

## 3. Le rouge au front : « miroir de l’âme ».

### A. Du refoulement des pulsions a la peur d’être rejeté.

Certains sentiments provoquent un bouleversement physique profond, une libération d’énergies psychiques qui trouvent leur exutoire dans des manifestations végétatives ou motrices incontrôlées. L’éducation passe par le refoulement des pulsions, ce qui transforme les objets de plaisir en objets de pudeur, de dégoût ou de honte. La honte est qualifiée de sentiment social par Tisseron car on la ressent quand une pensée intime est révélée publiquement.

### B. Comprendre et traiter honte et culpabilité.

 Il existe deux degrés de honte : la honte légère, qui si elle est ressentie et exprimée permet réintégration, retrouver pied et son identité, et la honte profonde, méconnue, inconsciente, cachée, souvent associée à du déni. Elle peut être détournée vers révolte ou résignation. Elle peut aussi devenir un tremplin en poussant celui qui se sent humilie a prendre le contre pied. C’est souvent en EPS que cette peur du ridicule et d’être rejeté du groupe est la plus fréquente. Les élèves comme les enseignants savent utiliser la honte pour manipuler et prendre le pouvoir. Il faut supprimer les interventions qui peuvent déclencher la honte pour stimuler les élèves.

# Le corps apprivoisé.

## 1. L’école, un outil de socialisation.

### A. Famille-école : deux systèmes de valeur en contact.

Selon son origine familiale, ses aptitudes personnelles, l’enfant vit de manière différente cette confrontation entre la culture sociétaire de l’école et celle communautaire de la famille.

### B. Aider l’élève à devenir autonome.

La socialisation est aussi une maturation physique et psychique dans laquelle les dimensions affectives jouent un rôle important, qui permet à l’enfant de s’ouvrir à l’entourage, de percevoir des messages, de l’imiter, de s’identifier à lui, de s’exprimer et de se faire comprendre. La socialisation s’envisager autant comme l’apparition des sentiments d’appartenance à un groupe que comme émergence d’une différentiation personnelle.

## 2. La classe : un espace structuré.

### A. Qu’est-ce qu’une classe ?

C’est à la fois un lieu clos, un groupe (système relationnel spécifique fondé sur la dissymétrie : un enseignant et 25 élèves) et un lieu de pratique pédagogique.

### B. La place en classe.

La place est un cocon, le lieu où l’on s’isole parmi les autres, qui évite la menace d’invasion comme celle d’exclusion. La proxémique définit les lois de la distance : espace intime (0 à 40 cm), espace personnel (40 à 120 cm), espace social (120 à 350) et espace public (+ de 350 cm).

C’est assis à sa place que l’enfant apprend à lire, mais aussi à se lire comme élève. La règle de la bonne tenue implique la maîtrise de si, de son corps. La place de l’élève dans la classe fait partie du système institutionnel et est porteuse de sens. L’enseignant assigne sa place à l’élève. Cette place marque pour chacun son lieu d’inscription et sa situation par rapport à l’adulte et à ses pairs, en même temps qu’elle circonscrit le temps de travail et agit sur la capacité de relation de l’enfant au monde extérieur. L’attitude corporelle de l’élève a sa place se présente comme la matérialisation de sa relation avec son autour direct. Elle permet de saisir à travers la gestuelle une compréhension globale et en profondeur des phénomènes. Elle résulte à la fois d’une lecture personnelle et inconsciente des consignes données.
L’apprentissage de la place à l’école aide l’élève a de repérer et à se mouvoir dans l’espace et à l’intérieur d’un système de règles. Il y apprend la notion de limite qui divise ou organise. Une bonne perception des limites contribue à la sécurisation de l’élève. Une mauvaise appréhension de ces limites, considérées comme contraignantes ou excessives, entraîne l’élève dans la rébellion et le rejet, ou dans une passivité si forte qu’il perd ses capacités d’exploration et tout désir d’autonomie.
C’est pourquoi l’enseignant averti fixe des limites protectrices, rassurantes et sécurisantes qui tiennent compte tout autant du groupe que de l’individu. C’est à dire qu’il accorde une place au mouvement spontané, à la réponse autonome des besoins, tout en restant vigilant à l’organisation et à la cohérence du groupe.

## 3. La limite : barrière ou trait d’union.

### A. A droite et à gauche : l’autre.

Dans le rapport de voisinage, le partage a deux d’une même table, d’un même espace, est vécu selon les enfants sur le mode de l’envahissement ou de la séparation. Un mode pédagogique établi sur un modèle unique de réponse favorise l’installation d’un mode relationnel compétitif dans lequel chaque individu doit défendre sa place. La limite apparaît à la fois comme une égalité matérielle et comme un projet, une volonté, une loi établie par l’adulte. L’autre N’est plus l’alter ego solidaire mais le rival, l’intrus.

### B. L’autre, un allié et un pair.

La présence chaleureuse du groupe peut être à la fois une sécurisation et une émulation permettant à chacun et au groupe de se dépasser.

## 4. Le sociogramme, un outil pour mesurer la socialisation.

Ce test permet d’analyser par des procédés mathématiques simples les attractions, les répulsions et les cas d’indifférence entre les individus d’un groupe restreint en fonction de critères déterminés. L’enquête sociométrique consiste à demander à chaque élève de choisir trois camarades avec lesquels il aimerait faire pou ne pas faire une activité. Le tableau et la cible qui en découlent font apparaître une photocopie de la classe à un instant donné. C’est un outil d’analyse qui peut être transformé en outil d’intervention.

# Apprentis-sages ou apprentissages.

## 1. Une entreprise de modélisation ?

### A. A chacun ses valeurs.

Depuis j. Ferry, l’EN s’est efforcée de diffuser les valeurs de la société grâce au cours de morale. Révolution culturelle : de nouvelles valeurs sont venues s’ajouter aux anciennes sans les faire disparaître. Cette association est a l’origine de contradictions internes et de comportements troublants pour les élèves.

### B. Des préceptes qui donnent au corps une forme.

Les règles de conduites en classes sont variables suivent les enseignants, et la qualité des limites établies dépend de la capacité de l’adulte à connaître l’étendue de ses propres limites. Plus il a besoin de sécurité, de structures et de principes, plus le champ de l’expérience risque d’être limité. On assiste à une confusion de sens. Les comportements sont jugés avant d’être compris, interprétés et transformés en messages négatifs par rapport à une norme établie, à des codes à respecter. Toute parole en dehors de celle autorisée devient du bavardage, toute réponse différée a la question est interprétée comme de l’inhibition, de la passivité ou de la paresse, les gestes de détente devienne de l’agitation, voire même de la provocation, ou alors de l’avachissement, du laisser aller. Les enseignants édictent des règles stables et fortes qui sont parfois en contradiction avec les valeurs demandées d’entraide, de solidarité, de camaraderie, d’esprit d’équipe, de liberté et d’indépendance. Vigarello : « les pédagogies sont porteuses de préceptes qui donnent au corps une forme et le quadrillent pour le soumettre aux normes plus souvent qu’à la pensée. »

### C. Un corps modèle par des valeurs.

L’enseignant impose ses lois par des messages non verbaux, des gestes esquissés, souvent à son insu. Ces messages corporels peuvent parasiter les communications. Certains, voix sèche et raideur, incitent à l’éloignement, la prudence et le silence. D’autres incitent au contact et au mouvement, et sont moins respectés. En explorant les messages qu’il fait passer, l’enseignant peut comprendre certaines tensions qui s’installent entre lui et la classe.

## 2. La classe : un espace structuré par des valeurs.

### A. Le dessus et le dessous de table.

Le haut est valorisé (éléments nobles, tête, ciel...), le bas devrait se faire oublier..(pas de passage aux toilettes, les pieds et les jambes qui disent le stress ou le malaise).

### B. Devant et derrière.

L’avant est noble (tableau, bureau...), l’arrière est dévalorisé, surtout dans les Andes classes ou il est prise par ceux qui veulent échapper à l’emprise de l’enseignant. Dans l’espace de la classe, ce sont l’en haut et l’avant du corps qui sont investis par la normalisation du geste.

## 3. Les valeurs : un frein aux apprentissages ?

### Qu’appelle-t-on apprentissage ?

Les modalités d’acquisition de connaissances, compétences et attitudes. Chaque enseignant s’organise pour suivre au mieux son programme et le terminer. S’il se sent pressé par le temps, il devient plus exigeant sur les règles et les normes, la stabilité de chaque élève à sa place et le silence en classe. Il punit, sanctionne, afin de tenir les corps qui, sous la pression, cherchent à s’échapper, jusqu’à déclencher l’anxiété chez les plus fragiles. Tiraille entre son propre désir de bouger et les limites imposées par l’adulte, l’élève ne peut aborder la tâche à accomplir avec toute la disponibilité, toute la concentration nécessaire. Attention à ne pas confondre les limites disciplinaires et celles nécessaires aux acquisitions. Nous avons tendance à ne présenter du travail que la version sérieuse, rébarbative, limitante, ennuyeuse... Oubliant de considérer la dimension médiatrice, qui fait du travail, de l’enseignement, un acte d’ouverture au monde. Vermeil : l’absence de mouvement est bien plus fatigante pour l’enfant en pleine croissance que trop de mobilité.

### Les valeurs de l’école: des freins vers l’autonomie ?

Coussinet : «  le maître passe presque moins de temps à parler lui même qu’à empêcher ses élèves de parler. » Substituer l’activité de l’élève a la parole du maître. Certains emploient un discours paradoxal, incohérent, qui introduit deux messages incompatibles, de sorte que celui qui l’entend ne peut répondre à l’un sans nier l’autre. Les élèves, Les enseignants et la hiérarchie envoient ce genre de discours.

### C. Des apprentis-sages limités dans leurs apprentissages.

Les élèves kinesthésiques apprennent grâce au mouvement, a l’orientation et à la spatialisation. Ils sont souvent repérés comme agités, remuants. Lorsque leur « dressage » est réussi du point de vue de l’enseignant, ils sont souvent en danger sur le plan scolaire. De même, l’enseignant qui immobilise sa classe et la préfère figée et docile est souvent peu gestuel et statique. Ils ne facilite pas les choses aux visuels qui ont tant besoin de créer et de voir des images pour mémoriser et acquérir de nouveaux apprentissages. De plus, par excès de conformisme fusionnel, pour ne pas gêner les autres, certains élèves laissent croire qu’ils ont compris.

# Le corps crispé a l’école.

## 1. Le corps dans la classe : une lecture avertie des pieds à la tête.

### A. Les différents étages du corps : des pieds au thorax.

De la stabilité au sol dépend la qualité d’équilibre du corps dans son entier, ainsi que le degré d’assurance tant physique que psychique qui en découle. Un malaise psychologique peut être provoqué par une crispation musculaire. L’absence de points d’appui au sol provoque une sensation d’anxiété liée au vide.
La région abdominale contient de nombreux organes vitaux et le siège de la vie émotionnelle. Beaucoup d’élèves expriment leur peur ou leur déplaisir par des douleurs abdominales. Ventre bloqué, respiration perturbée. Apprendre à se détendre à l’aide de respirations profondes.

### B. La colonne vertébrale, arbre de vie.

Dans l’attitude assise, les tensions se situent plus particulièrement à la nuque, aux épaules, au milieu du dos et au niveau des vertèbres. Ce n’est pas avant 7 ans que se situe le moment de la maturation du cerveau supérieur, le cortex, qui permet à la fois que soient inhibées les réactions impulsives et que soient contrôlés de façon fine, segmentée, différenciée et plus seulement globale, posture et mouvements. Ce n’est pas avant 9 ans que se situe l’âge où la relaxation volontaire et le contrôle des tensions deviendront possibles sans entraîner de bouleversement de la posture initiale.

## 2. Mains, bras, nuque : outils de l’écolier.

En classe, l’élève assis mobilise tout son corps pour faire fonctionner sa main. Si chacun finit plus ou moins par se libérer des règles de l’écriture, il n’en reste pas moins que, lentement, des nœuds et des tensions s’inscrivent silencieusement dans notre corps. Ils peuvent avoir es répercussions tant sur la qualité de l’écriture que sur son style. Une crispation de toute la musculature de la nuque et des épaules peut entraîner des maux de tête.

## 3. De la tension à la crispation.

### A. Tendus pour apprendre et comprendre.

En classe, tension musculaire et tension de l’esprit s’associent. Les élèves et les enseignants sont pressés par le temps jusqu’à la crispation. L’élève qui veut réussir comprend vite qu’il serait mal perçu de prendre son temps pour réfléchir, peser le pour et le contre, hésiter, recommencer. L’enseignant multiplie les activités en classe et contribue à la crispation de ses élèves. Il veut éviter les temps morts. Il n’y a plus de place pour la liberté ni l’initiative. L’enseignant peut être attentif, pour donner la sensation qu’on prend son temps, à introduire des respirations entre deux activités. Ces respirations pourront être soit de l’ordre de mouvements afin de modifier les postures et les rythmes intérieurs, soit plus intellectuelles en abordant pendant un temps assez court un sujet qui mobilise les jeunes et leur permet de se ressourcer.

### B. De la crispation nait l’émotion.

Les élèves, les muscles crispés par l’effort et l’immobilité imposée, tendus pour ne pas le dire ou ne pas le montrer, sont envahis de vagues émotionnelles plus ou moins intenses : peur, colère, impuissance ou anxiété. Elles sont souvent réprimées, ce qui est une négation du corps. Permettre aux élèves d’exprimer leurs émotions leur permet de se décrisper.

# Le corps fatigué.

## 1. Apprendre à reconnaître la fatigue.

### A. Les lois de la fatigue.

Il existe la fatigue musculaire et la fatigue nerveuse (mentale, psychique et générale), la fatigue authentique et la fatigue ressentie. La sensation de fatigue a pour effet d’abaisser les capacités de travail de l’élève et de perturber ses relations avec les autres.

### B. Les signaux de la fatigue.

Les mouvements du corps sont les signaux les plus fréquents, mais aussi les changements de comportement, les douleurs. L’échec n’exprime pas seulement l’incapacité intellectuelle de l’individu, il est tout autant lié aux mauvaises conditions de travail.

## 2. Les causes de la fatigue a l’école.

6 facteurs : le bruit, la tension nerveuse, les cadences de travail, la monotonie de l’effort et l’effort physique.

## 3. Les conséquences de la fatigue a l’école.

L’immobilité, l’aspect routinier... créent un effet hypnotique qui plonge l’élève dans une sorte de léthargie. La fatigue nerveuse met notre organisme en état d’inhibition, ce qui agit directement sur les performances physiques, intellectuelles et psychologiques. La rêverie peut être la conséquence d’une sorte de dépression physique. Nombreux sont les enfants qui réalisent leur désir d’action dans l’imaginaire. D’autres s’agitent, ont besoin de décharge motrice brutale.

## 4. Les remèdes a la fatigue scolaire.

Respecter les rythmes biologiques. Durée d’attention soutenue entre 6 et 8 ans : 15 ´. Le nombre d’heure de travail quotidien varie aussi avec l’âge : 2 à 3 heures à 6 ans, 4 à 5 heures à 11 ans, 6 heures à 15 ans et 7 heures au delà. Au CP, toutes les 20’, un changement dans la forme de l’apprentissage devrait être introduit. L’élève a besoin de l’EPS et de l’activité libre, mais surtout d’alternance. Il a besoin aussi des temps de récréation.

# L’adolescence ou le corps transformé.

## 1. Adolescence: une mutation physique, psychique et morale.

### A. De la naissance à la puberté.

### B. La tornade de la puberté.

Ces transformations rapides et spectaculaires se font souvent sans problèmes, mais pour certains enfants, elles sont a l’origine de profondes perturbations et parfois de traumatismes. L’image de si ne correspond plus à la réalité. Le changement et la transformation du schéma corporel impliquent un changement de repérage dans l’espace, un changement de relation avec le mobilier et les autres. C’est pourquoi l’adolescent en pleine crise pubertaire est souvent maladroit et gauche.

## 2. Une période de mutation intellectuelle et psychologique.

### A. Le développement cognitif de l’individu.

Cf Piaget : la conceptualisation n’est possible qu’au dernier stade de l’évolution du développement cognitif, en pleine tornade pubertaire du début du collège.

### B. Le développement psychologique : les cycles de l’identité.

L’adolescence est une période au cours de laquelle il est possible de revivre les décisions prises dans l’enfance.

## 3. L’adolescence : se découvrir dans le regard des autres.

Devenir adulte consiste à rompre avec le passé, assumer le présent, préparer le futur.

### A. Vérifier son image et trouver son look.

Les jeunes comparent leur nouvelle apparence et cherchent à modeler leur corps pour lui faire prendre l’allure imposée par notre société de consommation. A la recherche de son personnage, il utilise la provocation, la séduction, la régression et l’imitation.

### B. L’âge ingrat : une tempête affective.

### C. Les besoins de l’adolescent.

Il est de toute importance de lui fixer des limites pour garantir sa sécurité. Il a besoin d’un espace qui lui appartienne. Il a besoin de points de repère Pour transgresser parfois, mais surtout pour apprendre à transformer les pulsions en plaisir profond.

## 4. Enseigner à des adolescents.

### A. Nouveau corps, nouvel élève.

### B. Permettre aux adolescents de s’intégrer à la classe.

La meilleure motivation consiste à se savoir libre de faire ou ne pas faire.

## 5. Un corps qui exprime le mal de vivre.

### A. Les troubles inévitables de l’adolescence.

### B. Les anomalies de comportement.

### C. Les dysfonctionnements importants.

# Un corps pour apprendre.

## 1. Une pédagogie qui donne la parole au corps.

## A. Le pédagogue ergonome.

Il lui faut établir une interaction dynamique qui permette à la fois d’utiliser le potentiel d’énergie de ses élèves tout en maintenant son autorité et la loi sécurisante pour le groupe. Des locaux claires, aérés, propres, sans bruits excessifs, favorisent le travail et font baisser la fatigue. Les déplacements, les mouvements corporels et les gestes de décontractions seront silencieux. Plus de travail autonome et de pédagogie différenciée. Substituer les conseils individuels aux cours magistraux.

## B. Le pédagogue kinésiologue.

Il se donne pour objectif de libérer les énergies bloquées afin d’améliorer ou de restaurer la spatialisation et les activités de centrage. L’action a un rôle primordial dans la perception de l’espace et du temps, les mouvements donnent une forme à l’espace et rythment le temps. Des recherches montrent que la réussite des élèves varie selon l’humeur de l’enseignant. Beaucoup d’élèves ont raté la phase d’apprentissage de l’espace, du volume, du relief, des mesures tridimensionnelles. Ils sont en difficulté en mathématiques. Il est possible de les aider grâce à la pratique des certains sports ou d’exercices kinésiologiques. L’agitation tranquille est nécessaire pour une bonne mémorisation chez certains élèves. Ils ont besoin d’une liberté de corps et d’esprit. De même, apprendre une langue vivante, c’est changer de corps changer de réflexes, accéder à une autre logique. La pratique gestuelle est efficace, pour la prononciation, l’accent tonique, le vocabulaire..
Le jeu est nécessaire, chez beaucoup d’élèves, pour permettre certains apprentissages cognitifs. C’est un espace temps ou s’entremêlent les pulsions créatives, motrices et sensorielles, ou peuvent se manifester des expériences sous toutes leurs formes, langage compris. La pratique du jeu en classe modifie les relations de dominance, permet de réhabiliter certains élèves en difficulté.

## C. Le pédagogue gestaltiste.

Il repère les blocages : la boucle de la réussite. En comprenant clairement l’origine de certains blocages, les enseignants sont en mesure de repérer les causes de leurs frustrations et d’aider leurs élèves a surmonter leur insatisfaction en dépassant les étapes qu’ils ont du mal à franchir : la mise en projet, la mise en œuvre, la réussite, la satisfaction.

## 2. Échauffer son cerveau comme on échauffe ses muscles.

L’activité intellectuelle est une activité sensorielle motrice. 4 facteurs déterminent la réussite : le physique, la technique, la tactique, le mental. Expliquer aux élèves comment se projeter dans le proche avenir par la visualisation. Répondre à la demande affective de certains élèves avides de reconnaissance en leur envoyant des signaux non verbaux qui leur font savoir qu’on les considère et qu’ils sont pris en compte dans la classe.
L’échauffement eut faire baisser le tonus émotionnel pour sortir de la peur et de la confusion, et obtenir le bien être physique pour améliorer l’état mental, libérer les énergies et décupler l’activité cérébrale. Exemples : boire de l’eau lentement pour la sentir irriguer tout son corps, détendre tout son corps en ressentant chaque membre, respirer plusieurs minutes en buvant l’air comme un nectar, en sentant ses poumons se déployer à l’inspir, en faisant sortir l’air doucement et profondément à l’expiration en imaginant qu’il sort directement du cerveau, bloquer son attention sur une idée, un mot ou même un point précis pendant une minute ou deux afin de faire le vide et de préparer sa journée au dur travail de la journée. En classe, poser les deux mains sur la tête, respirer à fond et fixer longuement un point de la classe.

## 3. Une pédagogie du juste milieu : ni trop, ni trop peu.

Pour réussir avec leur classe, les enseignants les plus motivés risquent d’oublier leurs propres besoins et d’agir sur leur humeur et leur santé. Ils se préparent des déceptions. Ils n’arrivent pas à motiver tous leurs élèves et se montrent plus irritables que de raison. N’être ni trop psy’ ni trop ergonome. Les bons pédagogues ne sont pas ceux qui font les choses à la mode, mais ceux qui créent l’harmonie entre le maître, le groupe et l’enseignement dispensé.