

Apprendre *en bougeant!*

De l'importance du mouvement

par Sandrine Toutard

Pour les Taoïstes, tout est mouvement. Ne pourrait-on alors envisager une école qui « swingue »? C'est ce que nous suggère Sandrine Toutard en nous partageant ses souvenirs d'enfance.



crédit photo: D.R.

Comment sommes-nous passés du premier sens d'apprendre (du latin *apprehendere*, qui signifie « saisir, attraper » et bien sûr « prendre ») à la position standard de l'écopier, bras croisés sur son bureau ? Si le mouvement est lié à l'émotion, il est par conséquent lié à la mémoire. Il faudrait peut-être mettre un peu de *swing* à l'école pour remettre du naturel et du plaisir à apprendre. Le « rythme » scolaire porte bien mal son nom.

Besoin de mouvement

D'aussi loin que je m'en souviens, il m'a toujours été complètement impossible d'apprendre réellement quoique ce soit sans bouger. Assise bien droite à l'école, je croisais les bras les yeux grands ouverts et hop, derrière la façade du « je suis là », je rêvais des heures entières. Pourtant, j'aimais l'école, j'aimais connaître des choses, j'aimais savoir, à tel point que je me suis par la suite engagée dans de longues études universitaires. Mais non, rien ne rentrait, rien ne s'imprimait dans mon cerveau. De retour à la maison, j'effectuais alors une drôle de danse : d'abord, persuadée qu'il fallait m'entraîner à apprendre assise, je rangeais mon bureau et organisais consciencieusement l'espace afin d'être la plus studieuse possible. Mais très vite, la danse commençait : j'apprenais une ligne et je rangeais un livre, une page et je replaçais des objets, et finalement, je me mettais debout, à tourner plus ou moins en carré en gesticulant mes leçons comme s'il y avait eu une représentation théâtrale des règles de grammaire. Mes parents étaient assez surpris de mon manque de concentration, mais comme j'étais une bonne élève, ils ne trouvaient rien à redire. En fait, avec le recul, je pense qu'inconsciemment, j'animais ces leçons dispensées sans vie et sans passion par des professeurs sans doute trop tenus par le programme et la distance qui impose le respect aux élèves. La réalité aussi, c'est que je n'ai jamais si bien retenu mes leçons que quand il y avait une dynamique de mouvement, un élan du professeur vers nous, vers moi. De l'émotion, du vivant.

Suis-je si différente des autres ?

Pendant des années, j'ai cru que je n'étais pas « normale », que j'étais « toquée », et j'ai vraiment essayé de me corriger pour pouvoir atteindre le sérieux requis par les études. Mais non, si je ne déclamaais pas mes leçons, je dessinais mes exercices (un brouillon couvert de circonvolutions d'une main et un beau cahier bien appliqué de l'autre), puis le tout se terminait en une sorte de chanson mêlant arithmétique et histoire de France. Très ennuyée de n'avoir pas la forme conventionnelle de l'apprentissage, je m'asseyais de nouveau, et tombais encore dans des espaces que je pourrais maintenant

qualifier de méditatifs, où j'essayais de faire le calme dans ma tête afin de faire de la place à la sagesse et au savoir. En vain.

Apprendre en dansant, en dessinant et en chantant : étais-je vraiment une enfant particulière ? Depuis que je suis mère, j'en doute, car même si ma fille est encore petite (deux ans et demi), je vois avec quelle facilité la musique, les chansons, les gestes liés à ces chansons, lui apportent du vocabulaire (dans un sens large du terme), et avec quelle fluidité elle les utilise. Les dessins pareillement, les couleurs, la peinture. La danse, sans aucun doute. Je la vois prendre plaisir à un apprentissage naturel, où il n'y a pas de volonté, mais du volontiers.

Le mouvement me rend intelligente !

C'est en étant initiée aux arts du mouvement que j'ai commencé à comprendre ce qu'il se passait en moi. Oui, j'apprends mieux en bougeant, et le mouvement me rend intelligente de plusieurs façons : il m'ouvre à l'émotionnel, éveille mes sens et me permet d'acquérir une concentration non centrée, mais plutôt périphérique et sphérique, comme si mes yeux devenaient des oreilles et s'ouvraient tout autour de moi. Cette conscience expansée par le mouvement rend mon expérience de vie universelle, reliée à quelque chose de plus grand qui s'imprime dans mon corps sans effort, mais avec plaisir. Mes enseignants Pol Charoy et Imanou Risselard m'ont transmis leur art grâce à cette concentration si particulière : nous intégrons les principes théoriques en dansant le mouvement au lieu d'appliquer les principes au mouvement. Et comme par magie, les connexions se font.

Et si l'école se mettait à bouger ?

Apprendre en bougeant, stimuler son cerveau par ses sens, s'appuyer sur les émotions pour soutenir un enseignement, il y a sans doute des écoles qui savent déjà tout cela, mais en fermant les yeux, je revois la salle de classe avec les petits bureaux alignés et les chaises qui leur étaient attachées. Peut-on faire bouger l'éducation nationale pour la rendre plus sensible et intelligente ? Un effort dans ce sens se manifeste à travers la réforme des rythmes scolaires durant cette rentrée : « Les élèves pourront accéder à des activités sportives, culturelles, artistiques qui contribueront à développer leur curiosité intellectuelle et à renforcer le plaisir d'apprendre et d'être à l'école ». Ainsi, les enfants iront chercher ailleurs le plaisir d'être à l'école. La révolution n'est pas encore à l'ordre du jour ! ■

**J'ai cru
que je
n'étais pas
normale.**



© François Lelichon

PORTRAIT

Sandrine TOUTARD est archéologue de formation et artiste-peintre. Professeure certifiée de Wutao, elle est également formée à la Transanalyse et cofondatrice de l'Université des savoirs en sexualité. Elle est également membre du comité éditorial du magazine Génération Tao.
sandrine@generation-tao.com
<http://wutaoyin.canalblog.com/>