

Mémoire, Attention, Compréhension

Revue Française de Yoga

n° 61 / janvier 2020

Fédération Nationale des Enseignants de Yoga



DERVY

La psychopédagogie perceptive : une pédagogie de la perception de soi

Résumé : Les pratiques corporelles telles que le Yoga s'adressent au corps pour unifier l'individu et développer la conscience de soi. La sensibilité corporelle est au centre de ce processus éducatif et son éducatibilité au cœur des préoccupations des enseignants. La psychopédagogie perceptive propose une pédagogie qui place la perception comme centre de la relation à soi. Cet article présente ses principes, ses moyens pour construire une pédagogie perceptive et son intérêt pour la pratique du Yoga.

Mots clés : psychopédagogie perceptive, pédagogie, perception, sens du mouvement, somato-psychopédagogie, fasciathérapie, pédagogie perceptive, paradigme du sensible, phénoménologie, méthode Danis Bois, mouvement, gymnastique sensorielle, méditation pleine présence.

Présentation de l'auteur : Christian Courraud, kinésithérapeute de formation initiale et psychopédagogue, est docteur en Sciences Sociales de l'Université Fernando Pessoa (Portugal), directeur du Centre d'Étude et de Recherche en Psychopédagogie perceptive (CERAP/UFPA) et formateur en fasciathérapie et somato-psychopédagogie depuis plus de 20 années. Il est l'auteur du livre *Fascias, le nouvel organe clé de votre santé*.

• Introduction

Tout formateur est conscient que la pédagogie tient une place essentielle dans l'enseignement et s'interroge en permanence sur les moyens de l'améliorer. La pédagogie s'intéresse aux moyens mis en œuvre pour permettre à l'apprenant de s'approprier le savoir transmis. Dans ce contexte, la personnalité du formateur, celle de l'apprenant et la relation qui s'installe entre les deux est toute aussi importante que le contenu enseigné.

La psychopédagogie est une discipline située au croisement de la pédagogie et de la psychologie. Elle s'intéresse plus particulièrement aux processus psychiques en lien avec l'apprentissage et se donne comme projet le développement et l'actualisation des ressources et du potentiel de l'être humain dans une visée éducative et/ou curative. Elle s'applique aux difficultés d'apprentissage scolaire de l'enfant, aide les personnes adultes en souffrance physique et/ou psychologique et accompagne toute personne qui souhaite mieux se connaître et comprendre le sens de leur existence. Sa philosophie peut se résumer ainsi : « *Toute personne est capable d'apprendre mieux qu'elle ne le croit* ».

La psychopédagogie perceptive (Tableau 1) se caractérise par le rôle central joué par la perception dans les processus d'apprentissage. Présentée par le Pr D. Bois¹, qui en est le précurseur, comme « *Une psychopédagogie du développement personnel centré sur la*

¹ D. Bois est Dr en Sciences de l'éducation, professeur cathédrique de l'Université Fernando Pessoa (Portugal) et à fondateur de la fasciathérapie, de la somato-psychopédagogie et de la Méditation Pleine Présence disciplines éducatives et thérapeutiques qui s'inscrivent dans le champ de la psychopédagogie perceptive.

perception et le corps », elle considère la sensibilité corporelle comme le pivot et le primat de la perception et de la relation à soi. Cette perception corporelle est éduicable, modifiable tout au long de la vie et constitue un potentiel de ressources intérieures aux vertus thérapeutiques, existentielles et spirituelles inexploitées. Cette approche centrée sur l'être humain et son devenir propose des interventions diverses à médiation corporelle (telles que le toucher, le mouvement, la méditation, l'expressivité ou la parole) ayant pour objectif d'enrichir la perception corporelle, de faciliter la mise en sens des sensations corporelles vécues dans une optique de santé ou de développement personnel.

Tableau 1 : définitions des 3 dimensions de la psychopédagogie perceptive

Psychologie	Pédagogie	Perception
Intervention visant la régulation et la restructuration des processus cognitifs, affectifs et des comportements	Intervention pédagogique ayant pour projet de maximaliser les ressources de la personne Centrée sur la personne	L'intervention vise à mobiliser le potentiel perceptif considéré comme éduicable et modifiable tout au long de la vie

Les approches d'éducation somatique telles que le Yoga se caractérisent par leur volonté d'unification du corps et de l'esprit et considèrent le corps comme partie intégrante de soi. Les exercices corporels sont alors un moyen d'accéder à une plus grande conscience et connaissance de soi. La pédagogie remplit deux objectifs : apprendre des formes, des postures codifiées et enseigner le contact avec l'intériorité corporelle afin de permettre aux élèves d'entrer en relation avec eux-mêmes. Comme le suggère le titre de ce numéro, l'attention, la mémoire ou la compréhension et plus largement tout le système cognitif sont impliqués dans ce processus d'apprentissage du corps en mouvement et du corps vécu.

Or, tous les enseignants peuvent en faire le constat, les élèves ne présentent pas tous les mêmes compétences cognitives et l'apprentissage peut être affecté par un déficit d'attention, de mémoire, de compréhension ou comme nous souhaitons l'évoquer dans cet article de trouble de la perception. Certains élèves sont capables de maîtriser les formes corporelles enseignées mais éprouvent les plus grandes difficultés à entrer en relation avec le contenu sensoriel qu'elles contiennent. D'autres au contraire, souffrent mille mots pour réaliser la forme enseignée mais disposent d'une capacité spontanée à ressentir intensément le sens du mouvement. C'est dans ce contexte d'« inégalité » perceptive que se pose la question de proposer une pédagogie de la perception au regard de son rôle essentiel dans la construction de la relation à soi, à autrui et au monde.

Cet article expose les réflexions et les recherches menées par des professionnels et des chercheurs en psychopédagogie perceptive du Centre d'Étude et de Recherche en Psychopédagogie perceptive (CERAP)² sur la perception, sa pédagogie et les implications possibles pour les enseignants de la pratique du Yoga. Il répond à plusieurs interrogations :

1. De quelle perception parle-t-on ?
2. Existe-t-il une pédagogie de la perception ?

² Le Centre d'Étude et de Recherche en Psychopédagogie perceptive (CERAP/UFP) est un laboratoire autonome affilié à l'Université Fernando Pessoa (Porto-Portugal). Il est intégré au Département d'Appui à la Recherche de l'université, le GADI (Gabinete de Apoio ao Desenvolvimento da Investigação) dont il constitue un des 5 centres de recherche : <http://www.cerap.org/>

3. Comment développer la perception du corps ?
4. Quels sont les implications sur l'attention, la mémoire et la compréhension ?

- **Genèse de la psychopédagogie perceptive**

Afin de donner des repères au lecteur, je choisis, dans un premier temps, de présenter le processus qui a conduit au développement et à l'avènement de la Psychopédagogie perceptive en tant que discipline scientifique servant de cadre de référence à des pratiques professionnelles plus connues et qui l'ont précédé : la fasciathérapie, la gymnastique sensorielle et la somato-psychopédagogie, la plus récente.

La préoccupation pour la perception et pour sa pédagogie trouve son origine dans la pratique de la fasciathérapie. Son apprentissage fait en effet appel à des capacités de perception manuelle qui dépassent le sens épicerique du toucher spécialisé dans la discrimination de la forme, de la température, de la texture ou encore du poids. En effet, l'objectif de la fasciathérapie consiste à percevoir un mouvement très lent animant les tissus de l'ensemble du corps humain³. Cette dextérité sensorielle n'est pas spontanée et nécessite un apprentissage « sensoriel » pour les praticiens non familiarisés de ce type de toucher. Toute une gamme de sensations inédites (profondeur, mouvement, élasticité, tonalités internes, fluidité, etc...) apparaissent alors progressivement à la conscience du praticien qui découvre l'intériorité mouvante, vivante et touchante du corps. La proximité avec ce toucher « sensible » devient alors un moyen de tisser silencieusement un dialogue intime et respectueux profondément soignant entre deux personnes. C'est ainsi que la perception manuelle est devenue un support pédagogique pour faire émerger ou enrichir les qualités humaines essentielles de la relation thérapeutique et/ou éducative telles que la présence, l'écoute ou l'attention.⁴

De leur côté, les patients qui reçoivent les séances de fasciathérapie ne perçoivent pas nécessairement les sensations induites par le praticien pendant le traitement. Ceux qui accèdent à cette perception intérieure de leur corps, témoignent toutefois d'un réel mieux-être corporel et mental. Certains d'entre eux déclarent même vivre l'expérience profondément touchante de renouer un lien perdu avec leur corps et avec eux-mêmes. Ce corps redevenu sensible dévoile des sensations de chaleur intérieure, de profondeur, de globalité, d'unité de soi, fait émerger une nouvelle manière d'être présent à soi, aux autres et à sa vie offrant le sentiment d'une existence unique et singulière.⁵ De nombreuses personnes qui souffrent physiquement et mentalement installent une distance perceptive avec leur corps et par conséquent avec eux-mêmes. Leur corps est comme devenu extérieur à eux et ils n'y posent plus leur attention. Cette imperception du corps est une cause de souffrance et de non-être. La personne ne se sent plus exister, sa manière d'être avec elle-même ou avec les autres est altérée et l'ensemble de ses comportements, de ses pensées,

³ D. Bois, *De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines*. Réciprocités n°2, 2008, p. 6-1.

⁴ C. Courraud, *Au carrefour de la kinésithérapie et de la fasciathérapie : Approche exploratoire des reconfigurations identitaires des kinésithérapeutes formés à la fasciathérapie*. Réciprocités n°6, 2008, p. 20-35.

⁵ D. Bois. *Le Corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte : vers un accompagnement perceptivo cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat en Sciences de l'Education. Université de Séville (Espagne), 2007.

de sa vie émotionnelle et sociale tout comme ses projets de vie en sont profondément affectés.⁶

Toutefois, cet enrichissement perceptif a fait naître une problématique nouvelle. Lorsque les personnes accédaient à cet univers de sensations corporelles souvent inédites et parfois inconnues, elles ne parvenaient souvent pas à exprimer et à restituer le contenu de leurs vécus. Et lorsqu'elles réussissaient à mettre en mots ce vécu sensoriel, elles n'étaient pas systématiquement et spontanément capables de donner du sens à ce vécu émergeant de leur intériorité corporelle. La dimension psychopédagogique de la psychopédagogie perceptive a émergé dans ce contexte à travers la mise en forme de méthodes de verbalisation d'orientation phénoménologique consistant à aider la personne à décrire son vécu et à lui donner du sens à travers son univers personnel.

C'est à travers cet univers d'expériences et de réflexions issues de la pratique que le Pr D. Bois, à l'origine de cette discipline, s'est interrogé sur le caractère éducatif et modifiable de la perception et sur le potentiel thérapeutique et éducatif qu'elle offre. Il était nécessaire d'apprendre aux personnes à développer leur perception corporelle car, de façon évidente, celle-ci contient un potentiel thérapeutique et de développement personnel inexploité.

Au final, la psychopédagogie perceptive propose une conception de l'être humain et de son développement ancré dans la perception corporelle. Elle offre à travers différentes approches (fasciathérapie, somato-psychopédagogie, pédagogie perceptive, expressivité du sensible) un accompagnement permettant à des personnes malades ou en quête de sens d'apprendre à poser leur attention sur leurs sensations corporelles afin d'en tirer une plus grande conscience et connaissance de soi-même, des autres et du monde.

Elle s'inscrit dans le champ des pratiques humanistes qui considèrent que l'être humain est animé d'un principe dynamique de croissance et qui misent sur sa capacité à actualiser le meilleur de lui-même. Elle est proche de la phénoménologie qui attribue à la perception un statut de connaissance et de fondement de la subjectivité.

« Une personne est capable de se percevoir mieux qu'elle ne le pense ».

« Une personne est capable de penser autrement et mieux qu'elle ne le croit »

- **De quelle perception parle-t-on ?**

La perception nous donne la possibilité de percevoir le monde à travers les sens dits extéroceptifs (vue, audition, odorat, toucher) et de percevoir notre corps via les sensibilités proprioceptives et intéroceptives. La proprioception est le sens le plus sollicité dans les pratiques corporelles car c'est à travers lui que nous pouvons ressentir la position du corps dans l'espace, la tension dans nos muscles ou encore la situation des différents segments du corps les uns par rapport aux autres. Des travaux scientifiques ont mis en évidence le rôle identitaire de la proprioception : sans elle, non seulement le mouvement devient impossible mais le sentiment de soi disparaît. C'est ce que rapporte O. Sacks citant le cas de Christina,

⁶ D. Bois. *Le moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie*. Editions Point d'appui. 2006.

qui, privée de façon pathologique du sens proprioceptif, éprouve la sensation étrange d'être séparée de son corps : « *Je peux perdre mes bras. Je les crois à un endroit et je les trouve ailleurs (...). Il s'est passé quelque chose d'affreux. Je ne sens pas mon corps. Je me sens bizarre, désincarnée.* »⁷

Les scientifiques qualifient donc ce sens proprioceptif de 6^{ème} sens et le considère comme le seul à réellement nous permettre de savoir que nous avons un corps, que ce corps est le nôtre et qu'il nous renvoie de façon certaine au sentiment de notre propre existence : « *La proprioception renvoie à un sentiment familier : celui d'habiter un corps, de le connaître, de le situer dans l'espace ou tout simplement, d'exister avec et par lui ; la certitude de soi en quelque sorte.* »⁸

La psychopédagogie perceptive s'appuie sur ce sens interne et en privilégie la prise de conscience afin d'apprendre aux personnes à développer une plus grande proximité avec leur corps en mouvement et à faire l'expérience d'un soi organique et incarné. Elle tente également par cette voie de réconcilier le corps et l'esprit en « accordant » la pensée et le ressenti pour en faire le lieu d'émergence de la subjectivité entendue comme sujet sentant, ressentant et pensant :

« Il ne s'agit donc pas de restreindre le terme sensible au champ biologique ou organique mais de saisir ensemble subjectivité et organicité ; le Sensible est, pour nous, la voie de passage unifiant corps et esprit, ce que nous avons appelé l'accordage somato-psychique »⁹.

Le terme Sensible est employé pour désigner le rapport que la personne installe avec son corps et à travers lequel elle devient capable de poser son attention sur les sensations qui apparaissent, d'observer les effets qu'elles produisent sur soi, d'accueillir le sens qui émerge et de se mettre en action (Schéma 1). Le moi devenu Sensible offre un accès direct, immédiat et pré-réfléchi à notre propre existence se rapprochant du cogito du philosophe Maine de Biran qui oppose au cogito cartésien « Je pense donc je suis » un « Je sens donc j'existe ».

Le terme d'intelligence sensorielle¹⁰ a également été suggéré pour définir cette faculté de percevoir, catégoriser, analyser et donner une signification au vécu corporel en temps réel de l'expérience.

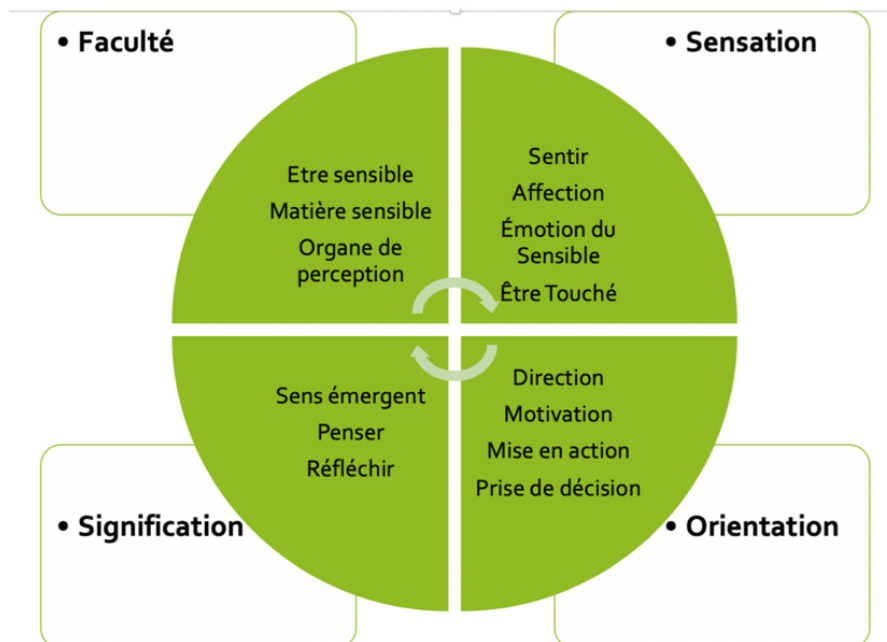
Schéma 1 : Le Sensible et ses différentes déclinaisons

⁷ O. Sacks, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*, Paris, Seuil, 1992, p. 67.

⁸ J.P. Roll, *Animer virtuellement le corps*, Pour la science, 2005, p.86.

⁹ D. Bois et D. Austry, *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*, Réciprocités n°1, 2007, p. 6-7.

¹⁰ H. Bourhis, *L'intelligence sensorielle, une autre manière de toucher la vie*. Editions Universitaires Européennes, 2016.



- **Principes clés de la psychopédagogie perceptive**

La psychopédagogie perceptive repose sur des principes clés qui permettent de mieux comprendre à la fois la posture pédagogique à l'œuvre dans cette démarche et le processus d'apprentissage qui se déploie au contact de l'acte perceptif ¹¹.

La notion d'extra quotidienneté permet d'expérimenter un rapport au corps et à soi inédit à partir d'exercices systématiquement réalisés dans des conditions inhabituelles et mobilisant des facultés perceptivo-cognitives nouvelles. Il est, par exemple, demandé à la personne de bouger lentement les yeux fermés en posant son attention sur le déroulement du geste. Cette pratique inhabituelle du mouvement va favoriser la saisie de nouvelles sensations point de départ d'une perception de soi renouvelée.

La modifiabilité perceptivo-cognitive traduit le processus d'apprentissage qui prenant son origine dans le vécu de la sensation corporelle produit une modifiabilité cognitive donnant lieu à une nouvelle connaissance et à un changement de point de vue de la personne. Cette dynamique d'apprentissage expérientielle se construit en sept étapes : fait d'expérience, fait de conscience, fait de connaissance, prise de conscience, prise de décision d'action, mise en action, retour réflexif et régulation.

La connaissance par contraste est le moyen par lequel la personne donne du sens et apprend quelque chose d'elle-même à partir de son vécu corporel immédiat. La personne prend ainsi conscience de son état antérieur ou passé à travers la perception de son état du présent. Par exemple, la personne s'aperçoit qu'elle était auparavant dans un état de tension ou de stress en expérimentant à partir de son expérience corporelle immédiate un

¹¹ Présentation des principes et outils de la psychopédagogie perceptive par D. Bois accessible sur le site du CERAP : « [Une psychopédagogie du développement personnel centré sur la perception et le corps](#) »

état de relâchement et de calme qu'elle ne connaissait pas. Cette mise en contraste va aider la personne à prendre conscience qu'elle peut être différente de ce qu'elle pensait être.

La directivité informative désigne un protocole d'accompagnement tant manuel que gestuel ou verbal visant à aider les personnes à poser leur attention sur des sensations, des émotions, des sentiments ou des pensées disponibles mais imperçues par manque d'attention. Cette posture pédagogique est très utile dans les pédagogies corporelles car les personnes ont du mal à percevoir la totalité de leur expérience, à en restituer tout le contenu et à déployer la plénitude des significations possibles. La directivité informative oriente l'attention du pratiquant vers une sensation pour ensuite lui laisser découvrir le contenu expérientiel : « poser votre attention sur votre corps », « que ressentez-vous ? », « une sensation de relâchement, de globalité, de profondeur, de plaisir, etc... ? ». Le but est d'ouvrir le champ perceptif et attentionnel du pratiquant vers de nouvelles sensations.

La réciprocité actuante définit le mode relationnel qui s'installe dans le cadre thérapeutique et/ou éducatif dès lors qu'est convoquée la perception du corps sensible. Cette forme d'empathie corporisée déclenche des informations qui circulent silencieusement entre les acteurs de la relation et sur lesquels ils peuvent s'appuyer pour trouver des réponses et construire un dialogue tissulaire ou verbal. Ce mode relationnel facilite également une rencontre inter-subjective vraie, authentique et profondément soignante.

- **Quels sont les moyens d'enrichir la perception corporelle ?**

La psychopédagogie perceptive propose plusieurs mises en situation pratiques ayant pour objectif d'accompagner la personne dans la découverte de la perception du corps : le toucher manuel de relation, la gymnastique sensorielle, la méditation pleine présence, la relation d'aide verbale duale ou groupale et la relation d'aide sur le mode de l'écriture. Ces situations vont accompagner la personne à devenir capable d'apprendre de son expérience corporelle.

Le toucher manuel de relation est utilisé pour faire les premiers pas dans l'apprentissage sensoriel. Les mains du praticien vont dénouer les tensions et les crispations des fascias¹² de l'ensemble du corps et ainsi favoriser le ressenti corporel. Il est demandé au pratiquant de fermer les yeux et d'être attentif aux différentes sensations apparaissant au fur et à mesure de l'évolution de la séance. Cette proposition pédagogique est importante car le pratiquant ne bouge pas mais apprend à écouter, à accueillir les sensations et à se laisser guider par le praticien. Il devient progressivement capable de percevoir les différentes parties de son corps, leur profondeur, leur présence, leur chaleur et de ressentir simultanément des sentiments positifs de calme, de repos ou de sérénité. Cette approche constitue un excellent outil de bilan du potentiel perceptif du pratiquant et de l'évolution de sa progression du rapport perceptif à son corps :

¹² Fascias : ce terme désigne l'ensemble membranes de tissu conjonctif qui recouvrent le corps entier (muscles, organes, système nerveux, vaisseaux) et qui par leur crispation peuvent perturber le mouvement, la fonction des organes, créer des douleurs et altérer la perception du corps.

1. *Aucun ressenti pendant la séance avec parfois endormissement ou ressenti uniquement de douleurs, de tensions ou de malaise ;*
2. *Ressenti du déplacement physique et objectif des mains du praticien (direction, amplitude, vitesse, rythmicité, intensité de la pression, temps d'arrêt)*
3. *Ressenti des effets physiques déclenchés par le toucher : détente, relâchement, respiration, diminution de la douleur, gain d'amplitude, etc...*
4. *Ressenti des effets subjectifs produits par le toucher : sensations de mouvement interne circulant lentement dans le corps, de chaleur bienfaisante et sécurisante, de profondeur et d'intériorité corporelle, de globalité et d'unification des différentes parties du corps ;*
5. *Ressenti des changements de l'état intérieur allant de sensations de calme, de repos, de régénération à des émotions positives comme un état de bonheur, de sérénité ou de sérénité et à des sentiments de présence à soi et de se ressentir ;*
6. *Ressenti de pensées ou d'images positives ou inédites qui viennent éclairer une situation ou proposer un autre point de vue voire une prise de conscience de se percevoir en train de sentir, de penser ou de réfléchir.*

Le praticien réalise ce bilan perceptif à travers un entretien verbal conduit en temps réel de la séance ou immédiatement après celle-ci. Lorsque le pratiquant est capable de percevoir les effets subjectifs (stade 4), il est possible de lui proposer des exercices de gymnastique sensorielle.

La gymnastique sensorielle a pour projet d'enrichir la perception du mouvement pour retrouver une plus grande présence à son corps. Elle considère en effet que tout geste manquant, mal fait ou non conscientisé est un geste imperçu. Cette reconquête perceptive se réalise à travers un ensemble d'exercices codifiés et libres réalisés les yeux fermés, dans la lenteur, le relâchement musculaire et dans une globalité respectant la cohérence articulaire. Les yeux fermés mettent en sourdine le sens visuel et obligent à faire appel au sens proprioceptif pour s'orienter et percevoir les déplacements du corps dans l'espace, la position des différents segments les uns par rapport aux autres, la tension dans les muscles et les articulations et le sens de l'équilibre.

La lenteur qui accompagne la réalisation de tous les mouvements amplifie la perception proprioceptive et offre au pratiquant le temps de découvrir le contenu de son geste, d'en percevoir les détails et d'en ressentir les effets sur lui-même. Cette lenteur sensorielle véhicule un sentiment d'habiter le geste, d'être pleinement présent dans l'action et d'étirer le temps. Elle permet également au pratiquant de pouvoir modifier et ajuster à tout moment la vitesse, l'orientation ou encore la tension musculaire de son geste en fonction de la demande du corps. De plus, la lenteur recrute des ressources attentionnelles : plus le geste est lent, plus l'attention se tourne vers l'intériorité et plus elle devient stable et capable de se focaliser tout en s'ouvrant aux sensations du mouvement.

Tous les gestes sont réalisés selon le modèle de la biomécanique sensorielle autour de mouvements linéaires créant une gestuelle globale, sensible et coordonnée¹³. La gestuelle

¹³ H. Bourhis, *Biomécanique sensorielle & biorythmie : Modélisation et protocole d'évaluation*. Editions Point d'appui, Paris, 2005.

corporelle se compose de deux types de mouvement complémentaires mais opposés. Le premier mouvement dit « circulaire » se réalise autour d'un axe et constitue le mouvement « moteur » des gestes habituels. Le second mouvement appelé « mouvement de base ou mouvement linéaire » accompagne le mouvement circulaire et assure la composante sensorielle du mouvement. Par exemple, le mouvement de flexion de la colonne vertébrale est un mouvement circulaire vers l'avant (il réalise un cercle qui est antérieur) réalisé autour d'un axe transversal. Si ce mouvement est effectué lentement, l'apprenant peut faire l'expérience de l'existence d'un mouvement linéaire vers le bas et d'un autre vers l'avant. Ces 2 mouvements sensoriels véhiculent un sentiment de globalité, de présence, de profondeur, de relâchement et de fluidité inédits.

Des enchaînements codifiés permettent d'explorer toutes les combinaisons de mouvement et d'enrichir la perception du corps et de soi. Cette gestuelle sensible constitue également un support d'expressivité permettant au corps de retrouver une gestuelle authentique et libre ¹⁴.

La *méditation Pleine Présence* constitue une autre forme de pratique privilégiant le contact avec la perception sensible du corps dans une attitude d'immobilité corporelle favorisant l'observation de l'animation intérieure du corps et de l'esprit et la perception de leur interconnexion. Elle est également décrite comme un moyen de se relier à l'expression la plus humaine et charnelle de la vie : « *La pratique de la méditation pleine présence oriente vers une humanité plus incarnée dans laquelle l'homme devient plus présent à lui-même, à autrui et au monde. Elle mobilise ce qu'il y a de plus grand dans l'homme* »¹⁵.

La verbalisation accompagne toutes ces pratiques corporelles sensibles avec comme objectif d'apprendre à chaque pratiquant à décrire son vécu corporel afin de mieux se l'approprier et à devenir capable de comprendre le potentiel de signification qu'il contient.

- **Quelles applications dans l'enseignement du yoga et quelles contributions à la question de l'attention, de la mémoire et de la compréhension dans la pédagogie ?**

La psychopédagogie perceptive s'inscrit pleinement dans le courant des pratiques tels que le Yoga qui cherchent à éveiller et à développer la conscience humaine à partir et au sein du corps. Celui-ci est alors envisagé non comme une forme à parfaire mais comme un espace ouvrant vers une conscience et une connaissance plus complète de soi. En centrant sa pédagogie sur la perception interne, la psychopédagogie perceptive propose un accès direct, immédiat et pré-réfléchi à cette corporalité vivante et sensible révélatrice de notre moi incarné. Cet article ouvre ainsi des horizons pour les enseignants du Yoga qui s'interrogent sur l'éducabilité de la perception interne, sur son impact dans le développement et l'actualisation du potentiel humain et sur les moyens pédagogiques à mettre en œuvre pour ouvrir l'accès à ce chemin de connaissance.

Les différentes propositions pédagogiques présentées trouveront sans doute un écho chez les enseignants qui confrontés aux difficultés perceptives de leurs apprenants cherchent à enrichir leur pédagogie. Le toucher, la lenteur et l'introduction des mouvements

¹⁴ M. Leao. *La présence totale au mouvement*, Editions Point d'appui, Paris, 2003.

¹⁵ D. Bois, *La méditation pleine présence, Les sept voies d'accès à la chaleur humaine*, Editions Eyrolles, Paris, 2019

linéaires ouvrent des perspectives innovantes pour expérimenter pleinement le potentiel de sensations et de connaissance qui sous-tend le mouvement et les postures corporelles que l'on retrouve dans la pratique du Yoga. Le développement de cette sensibilité intérieure est également un excellent moyen de proposer une pratique centrée sur l'apprenant. A travers la pédagogie perceptive, le corps se transforme progressivement en un partenaire et un interlocuteur sensible de la pratique. L'élève devient ainsi capable d'écouter la demande de son corps et peut s'appuyer sur ce référentiel interne pour réaliser des postures et des mouvements « justes » qui lui procurent des sentiments de globalité, d'unité, de relâchement, de calme, de sérénité et le conduisent vers une plus grande proximité avec lui et son environnement.

Les différents outils pédagogiques peuvent également être utilisés comme des ressorts de déploiement de l'attention, de la mémoire et de la compréhension. La lenteur apprend à mobiliser de façon active et consciente l'attention et à la diriger vers le dedans de soi. Cette qualité attentionnelle est indispensable pour être présent aux sensations corporelles.

La lenteur est également un excellent moyen de développer la mémoire sensorielle. En donnant le temps d'accéder aux différents détails du mouvement, en permettant d'habiter pleinement le geste et en donnant accès à la résonance émotionnelle et symbolique qu'il suscite, la lenteur favorise l'imprégnation et le souvenir tant physique que psychique des différentes postures et exercices corporels.

Enfin, la pédagogie perceptive est un puissant support de compréhension puisqu'elle apprend au pratiquant à s'orienter dans son univers perceptif et à en décoder le sens. Il devient progressivement capable d'identifier les différentes sensations corporelles qui le composent (sensations physiques, chaleur, mouvements, tensions, relâchements, etc...), les différents états d'âme qui l'accompagnent (bien-être, calme, sérénité, etc...) ainsi que les pensées et prises de conscience qui en émergent (« je me sens solide », « mon corps c'est moi », etc...).

Les praticiens du corps et du mouvement tels que les enseignants du Yoga sont les premiers concernés par ces questions sur la pédagogie de la perception étant donné qu'ils enseignent non seulement des mouvements et des postures mais qu'ils s'adressent directement au sens corporel qui porte en lui notre sensibilité d'être humain et le sens même de notre existence.

• Bibliographie

Ouvrages de référence sur la psychopédagogie perceptive :

Bois D. *Le moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie*. Editions Point d'appui (2006).

Bois D, Austry D. *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*, Réciprocités n°1, 2007, p. 6-7.

Bois D. *De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines*. Réciprocités n°2, 2008, p. 6-1.

Bois D, Eschallier I. *La méditation pleine présence, Les sept voies d'accès à la chaleur humaine*, Editions Eyrolles, Paris (2019).

Bourhis H. *L'intelligence sensorielle, une autre manière de toucher la vie*. Editions Universitaires Européennes, (2016).

Courraud C. *Fascias, le nouvel organe clé de votre santé*. Editions Leduc (2019).

Leao M. *La présence totale au mouvement*, Editions Point d'appui, Paris (2003).

Ouvrages collectifs sur la psychopédagogie perceptive :

Sujet sensible et renouvellement du moi. Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. Sous la direction de Bois D, Josso M.C., Humpich M. Editions Point d'appui (2009).

Identité, Altérité, Réciprocité. Pour une approche sensible de la formation, du soin et de l'accompagnement. Tome 2. Sous la direction de Austry D, Berger E, Grenier K, Léger D. Editions Point d'appui (2015)