

Contribution aux modules pédagogiques

Arts du Cirque

Fédération Européenne des Ecoles de Cirque

Une psychologie du corps au service de la pédagogie artistique

- ⇒ D'un univers sensoriel à une compréhension corporelle du monde
- ⇒ Les sensations liées à « l'état de performance » et ses déterminants
- ⇒ Dimension psychique de l'exploit : entre motivation et performance

Martine Leroy

Responsable pédagogique et artistique
Psychologue des pratiques corporelles
Centre des arts du Cirque Balthazar

Montpellier 2011

Bonjour,

Je voudrais d'abord remercier la Fedec de m'avoir permis de contribuer à ce module. Je vais essayer de parler calmement pour la traduction.

Je suis Martine Leroy, je donne des cours au centre des arts du cirque Balthazar à Montpellier en France et j'y suis également responsable pédagogique et artistique

Cette école est préparatoire en un ou deux ans et professionnelle en deux ou trois ans.

Je suis ravie d'être parmi vous pour vous présenter cet exposé qui va commencer par nous proposer une grille de lecture générale pour situer les modules dans le champ de la pédagogie artistique.

Pour cela je vous propose une entrée en matière sous la forme d'un petit détour par la psychologie corporelle, on verra comment cela peut servir la pédagogie artistique.

Comme le but est de partager en peu de temps, ce que j'ai mis plusieurs années à observer et à comprendre...ce sera simplifié.

Et pour que vous puissiez imaginer d'après quoi je parle, après quelles aventures et expériences, je vais me permettre de retracer rapidement mon parcours un peu plus précisément :

- Pour l'aventure artistique :

J'ai commencé le cirque par le sport et la danse il y a environ une quarantaine d'années...

D'abord j'ai été artiste clown aérien au cirque Bidon en 1978, puis acrobate et voltigeuse aérienne à Archaos en 1986 et clown de la Cie Balthazar en 1991.

Enfin à partir de 1995 j'ai commencé à diriger des studios de création puis des mises en piste et j'ai aussi repris mes études universitaires.

- Pour les expériences pédagogiques :

J'ai été formée à la pédagogie Decroly à Bruxelles et en sciences de l'éducation à Montpellier. Ensuite j'ai terminé des études de psychologie à Montpellier et depuis 2004 je suis psychologue du sport formée à la clinique des pratiques corporelles.

Durant ces études tous mes sujets et travaux de recherche ont porté sur le cirque et j'ai travaillé en particulier sur la dynamique identitaire en lien avec la pratique artistique.

Aujourd'hui j'aimerais partager ces recherches avec vous parce que je pense que la psychologie corporelle propose des données et un modèle intéressant pour la pédagogie artistique.

Introduction :

Lors de ces recherches, je découvre des recoupements entre la pédagogie de Decroly et les travaux d'éminents chercheurs en psychologie.

La pédagogie que je reçois et qu'ensuite j'étudie est la pédagogie Decroly.

Elle est élaborée par un neuro psychiatre, psychopédagogue Belge, né en 1871, s'occupant d'enfants aphasiques (troubles de la parole).

Il pense que l'intérêt de l'enfant se nourrit d'expériences et qu'il faut pratiquer une éducation active. Sa pédagogie repose sur trois principes fondamentaux très simples qui sont les suivants:

Il faut d'abord

- Observer (à partir des activités sensorielles)

puis

- Associer (c'est à dire imaginer et faire ses propres liens entre les observations)

et ensuite

- Exprimer (c'est à dire retracer le cheminement et le résultat de sa pensée)

Parce qu'elle propose de faire des hypothèses en essayant de résoudre des problèmes concrets, cette approche est particulièrement adaptée à la démarche scientifique mais elle l'est également pour la démarche artistique. C'est d'ailleurs pourquoi de nombreux chercheurs et artistes sortent de cette école.

Dès le début, je travaille artistiquement et pédagogiquement selon ces 3 principes successifs que je transforme en : « sentir, imaginer, s'exprimer ».

Plus tard, je rencontre différentes théories en psychologie (issues de la psychanalyse et de la phénoménologie) qui s'articulent elles aussi selon ces registres qui nous intéressent : le sensoriel, l'imaginaire et la pensée. Ces théories expliquent l'origine et l'importance de ces trois registres dans le développement psychologique et existentiel de l'individu.

C'est ce que je vais vous décrire brièvement :

- Le premier registre comprend le sensoriel et le motionnel, il dépend d'un processus dit « originaire », (celui des sensations, la façon dont on sent le monde)

Les manifestations de ce registre sont dites sensorielles (c'est à dire liées aux 5 sens) et motionnelles (c'est à dire liées au mouvement et à la motricité étudiée par Winnicott, pédiatre psychanalyste Anglais, 1896, qui pratique un humanisme créatif.)

- Le deuxième registre comprend l'imaginaire et la pensée qui dépendent d'un processus dit « représentatif » (celui organisé par les représentations, la façon dont on imagine et dont on pense le monde)

Les manifestations de ce registre sont dites pulsionnelles (c'est à dire liées aux pulsions et étudiées par Freud, neuro psychanalyste Viennois, 1856, il voyait la pulsion comme une poussée, source de l'action motrice de l'organisme et du fonctionnement psychique conscient et inconscient).

Après cette introduction, l'exposé se poursuit en trois parties correspondant à trois sujets reliés entre eux, que vous pourrez écouter ou lire.

I/ D'un univers sensoriel à une compréhension corporelle du monde

Situons les deux registres psychologiques grâce auxquels nous appréhendons le monde : ces registres se présentent d'abord chronologiquement lors du développement psychologique humain:

1- D'abord, développement du processus originaire :

Le sentir et le mouvement

Il commence au stade du fœtus et du nourrisson...découverte du monde en captant des sensations

Sensations multiples du nourrisson (faim, chaleur, odeurs....débouchant sur de la satisfaction ou de l'insatisfaction) qui interagissent entre elles et avec la motricité et génèrent ce qu'on nomme des éprouvés (être bien, être stressé, en colère, joyeux etc...)

2/a - Ensuite, développement du processus représentatif dit primaire :

L'imaginaire

Il se poursuit chez le nourrisson, le bébé, l'enfant...

Il y a formation progressive d'images (en fait ce sont des reconstructions créées par l'absence, dites hallucinations par pictogrammes, par petites touches formant le sein, le visage de la mère,...) qui se multiplient et se précisent en images.

2/b - Enfin, développement du processus représentatif dit secondaire : L'élaboration de la pensée

Il s'organise dès la petite enfance évolue vers l'adolescence et se poursuit ensuite....

Il y a activation d'une parole de plus en plus riche et organisation de la pensée de plus en plus complexe.

On voit que les différentes phases des registres arrivent successivement mais elles restent ensuite toutes opérantes durant la vie et continuent de se développer en interaction pour découvrir et comprendre le monde.

Nous construisons donc notre identité et notre personnalité en fonction de diverses expériences directement liées à ces registres et nous restons « marqués » par certaines sensations, images et mots, quelquefois de façon très forte, positivement ou négativement, voire plus ou moins traumatique parfois. Nous parlons alors de « notre vécu ».

De ce vécu, il nous reste des « éprouvés » ou traces de sensations qui marquent le corps, des « fantômes » ou traces d'images, des « discours » internes ou restes de pensées que nous pouvons ou pas, réactiver et exprimer. Donc on va pouvoir s'exprimer dans ces trois registres.

Notons qu'éventuellement leur expression peut faire partie ou être à l'origine d'une démarche artistique, qu'il s'agisse d'une présentation d'éprouvés ou d'une représentation des fantômes ou des discours.

Mais alors que le registre représentatif, celui des images et de la pensée est souvent convoqué et exprimable, il n'en est pas toujours de même pour celui des sensations qui pourtant nous est primordial car il est inscrit dans le corps : petits nous avons été portés, secoués sur les genoux, lancés en l'air, jetés à l'eau, tenus en équilibre c'était un peu le cirque au quotidien!

Donc ces éprouvés qui prennent leurs sources dans des sensations, lors de divers événements et bien que l'on ne puisse pas s'en rappeler la plupart du temps, génèrent fortement notre « paysage existentiel », nos ambiances et nos humeurs en évoquant des choses agréables ou désagréables tout au long de notre vie.

Par exemple vous pouvez être sensible à la chaleur de l'eau ou du soleil, bercements, portages, chutes en arrière, douleurs, sons, couleurs détestées, préférées etc...forment des « îlots de bien être » ou provoquent des réactions de rejet ou encore d'angoisse qui nous caractérisent chacun.

Le registre archaïque qu'est l'originare, celui des sensations, n'est pas toujours conscient et peut travailler à notre insu. Certaines pratiques peuvent le réactiver en modifiant l'état de conscience, comme la sophrologie par exemple, ou l'hypnose.

En tous les cas, nous avons tous une carte d'identité sensorielle, plus ou moins connue de nous, de même que nous avons nos imaginaires et nos pensées propres qui nous constituent et travaillent consciemment ou inconsciemment.

Ce registre originare me paraît hautement important, non seulement du point de vue artistique du fait qu'il génère notre carte d'identité sensorielle et notre paysage existentiel, mais aussi particulièrement pour ce qui concerne les pratiques corporelles, parce qu'il déclenche l'expression d'états tonico-émotionnels.

Ce sont donc les modes d'expression de ce registre qui vont nous intéresser pour l'enseignement des pratiques artistiques corporelles.

Voici de quoi réfléchir par exemple au sujet du choix des spécialités : pourquoi les uns aiment ils grimper, les autres balancer, d'autres la situation d'équilibre etc

Ou à la corporalité de chacun : les rythmes, le genre de mouvements qui reviennent

Ou encore aux différents univers artistiques proposés, etc...

mais il y a également la manière dont nous allons chercher « la justesse » d'une proposition, pour vérifier cela nous pouvons remonter à son origine (mots>images>éprouvés), l'élève à une idée (pensée) mais comment imagine t il la réaliser (imaginaire) et à quelle sensation cela va t il faire référence ?

on peut trouver les liens entre les registres, des liens entre l'intime et l'universel...sous forme de résonances.

Par exemple je donne une impro à faire sur un thème de l'actualité au choix, puis je questionne, pourquoi avoir choisi ce thème là ? quelle expérience de vie personnelle a pu résonner consciemment ou inconsciemment dans ce choix ?

Je pense que nous aurons l'occasion d'en reparler cette semaine lors de la pratique ou lors des discussions du module.

Si nous acceptons de donner un peu d'importance aux sensations, il est une autre question étudiée en psychologie du sport qui peut nous intéresser.

II/ Les sensations liées à « l'état de performance » et ses déterminants :

Nous prendrons la performance au sens de :

- La performance sportive comme un exploit, mesuré par un score, résultat souvent objectivé en chiffres.
- La performance artistique comme une prise de risque, un dépassement de soi, résultat plutôt subjectivé en mots.

Nous considérons que les résultats dépendent :

- 1/ de conditions physiques
- 2/ de conditions psychologiques (dont la motivation...nous en parlerons après)

On s'aperçoit que ces conditions sont nécessaires mais pas toujours suffisantes.

Par contre il existe un état particulier qui rend les résultats souvent exceptionnels, il a été étudié par J.L.Moraguès et nommé « état de performance »

On pense qu'il peut être identifié comme un état de conscience modifié
-éventuellement par les hormones-

Il s'inaugure par un accès à une disponibilité corporelle importante qui s'auto-engendrera par le mouvement (on peut considérer l' « échauffement » pratiqué par certains comme un chemin d'accès à cet état de performance).

Il est déterminé par :

- La désactivation du « penser » :

Capacité à ne pas penser à ce que le corps doit faire ou ne pas faire (s'en remettre aux automatismes corporels).

La difficulté est qu'il faut non seulement les conditions d'accès à cet état mais aussi celles de son maintien.

En effet, « se parler », se représenter, médiatiser le rapport au monde, va faire sortir de cet état.

Beaucoup d'artistes et de sportifs savent qu'il ne faut pas se juger, pas réfléchir pendant l'exécution d'une figure ou d'un enchaînement.

En acro : « je sais quand ça va pas, je pense aux mouvements que je dois faire et à partir de là, je perds mes appuis », « si j'y pense trop, je rate ! »

- L'expérience du corps en mouvement :

Au travail du « penser » est substitué le mouvement en temps que savoir faire (quelques fois longuement répété avant).

L'action est « analysée » autrement, sans penser, « comme si tout se déroulait tout seul », hors d'une volonté strictement consciente, grâce aux choix intuitifs.

Le corps compose, « surfe » avec le milieu, trouve le bon chemin au bon moment.

Les situations de grande vitesse, de glisse ou d'écoute collective sont explicitement dépendantes de ce déterminant.

C'est la base corporelle de l'état de performance.

Des sportifs et artistes racontent « c'est comme si j'étais coupé de l'extérieur, après, je ne sais pas ce que j'ai fait »

- La spatio-temporalité propre au mouvement :

Une temporalité spécifique est générée par le corps en mouvement, le temps est « raccourci » ou « dilaté », le temps change sa durée et l'espace est ouvert par le corps en mouvement, le mouvement devient créateur des données spatio-temporelles, il fabrique l'expérience au présent. Après un numéro ou une impro « j'ai pas vu le temps passer, je ne sais pas combien ça a duré »

- La densité existentielle du « se mouvoir » :

Le sentiment d'exister dans et par le mouvement, le « sentir ». Une présence particulière au monde, décrite comme un phénomène de la perception. Les sportifs et les artistes attribuent une importance vitale à cette sensation, comme condition de base de leur équilibre psychique.

On entend souvent « je ne pourrais pas m'en passer, c'est là que j'existe.. » etc

C'est un mode d'être au monde qui est spécial, un monde à soi hors du monde en général, une expérience sensible difficile à expliquer, un endroit où on crée son propre monde avec son corps, un espace intermédiaire que Winnicott appelle « aire d'expérience » ou « espace potentiel ».

Pour le commun des mortels cela ressemble à ces moments où on est en « accord parfait » souvent avec la nature, dans de grands paysages, il arrive que l'on éprouve cette sensation d'exister plus ou en harmonie avec le tout.

L'état de performance est générateur du sentiment d'exister

Au présent :

- sur le versant dit « motionnel », en ce qui concerne ce qui est de l'ordre du sentir par le mouvement : il comporte l'attrait pour la pratique, le plaisir, la passion pour l'activité au présent.

Et dans l'après coup :

- sur le versant dit « pulsionnel », en ce qui concerne ce qui est de l'ordre des représentations de soi, en relation avec l'autre, estime de soi et enjeux sociaux : il comporte l'intérêt pour la compétition, l'enjeu, le spectacle.

Et pour terminer, ça nous emmène à une autre réflexion que nous apporte la psychologie concerne l'organisation des liens entre motivation et performance.

III/ Dimension psychique de l'exploit : entre motivation et performance

Toute volonté consciente est motivée mais la motivation peut être aussi le fruit de l'inconscient ou de conflits entre les deux.

La psychologie rapproche la motivation du concept de désir, à la fois conscient et inconscient et la psychologie du sport relie la motivation pour une activité sportive au milieu et à ses caractéristiques.

Elle est le produit de la rencontre d'une structure psychique (d'une personnalité globale, consciente et inconsciente) avec un milieu.

Ce qui la fait dépendre du principe de plaisir et du principe de réalité, principes qui peuvent être concordants entre eux ou contradictoires.

Lorsque l'individu vit un conflit intérieur important, il peut se produire des contre performances voire des accidents, dans ce cas ils sont probablement les conséquences du manque d'adéquation entre le désir inconscient et la volonté consciente.

Par exemple : quand voulant trop gagner, le sportif n'accepte plus de perdre et fuit, sa motivation baisse : il y a des absences, blessures etc... On dit que le « moi » se retrouve sous la pression du « moi idéal » c'est ce décalage qui crée des problèmes.

C'est pourquoi pour évaluer la motivation d'un individu, il est bon d'évaluer son rapport à la « perte ». Pour pouvoir gagner, il est indispensable d'accepter de perdre.

Mais même si la motivation est au rendez-vous, encore faut-il qu'elle laisse la place au corps performant.

Car la performance exceptionnelle sera le produit de deux systèmes distincts qui se combinent dans un rapport paradoxal au cours duquel il faut repérer les relais d'activation entre la motivation qui demande la conscience et l'état de performance qui demande un certain lâcher prise.

Pas de bon résultat sans motivation mais comme nous l'avons vu, cette motivation doit se désister lors des prestations (compétitions ou spectacles) pour laisser place à l'état particulier de performance.

Ces deux systèmes dépendent des deux registres co-existants :

- Avant et après l'épreuve, le sujet pense, il est dans un système représentatif, on l'appelle le « sujet désirant » (motivé).

- Pendant l'épreuve, le sujet sent, il est dans un système originaire, on l'appelle le « sujet existant » (sentant).

Le retrait du penser étant la condition à l'état de performance, qui arrive si on lui laisse la place. Il s'agit de lâcher prise socialement, de renoncer à maîtriser les choses de la volonté consciente, de se dégager des enjeux, des rapports de force, pour être bien de soi à soi.

C'est une prise de risque psychologique, pendant laquelle il est nécessaire d'accepter l'inconnu, de lâcher les processus cognitifs volontaires pour s'en remettre au savoir faire perceptif.

Cet état est indécidable et peut nous échapper.

On ne peut que le convoquer le mieux possible en familiarisant aux perceptions, en permettant de se maintenir dans l'intensité de celles-ci, en se préparant à affronter le vide de la pensée.

Il existe des techniques psycho-corporelles, d'activation sensorielle pour développer ce registre et pour relier les registres en allant du souvenir au sentir, (comme sophrologie ou imagerie mentale, par exemple) qui permettent d'aller du sens à l'expression primordiale.

Conclusion :

Il me semble que l'intérêt pour l'acteur cirque comme pour l'intervenant, de profiter de cette approche est important.

La notion d'état de performance peut être reliée à celle de corporalité artistique à partir des déterminants :

Désactiver le penser, avoir une forte expérience du corps en mouvement, créer sa spatio-temporalité (donc son rythme et son espace propre) et être dans une dimension de densité existentielle me paraissent être des conditions de recherche créatives, bien souvent demandées (plus ou moins implicitement) lors d'improvisations par exemple.

Le paradoxe « soit spontané » ainsi que les consignes de type : « soit présent », « utilise ta technique pour exister », « trouve ton rythme »,

« exprime ton potentiel », correspondrait à l'état de performance nécessaire à l'exploit de cirque dans ce qu'il a d'inédit : l'expression unique d'une corporalité singulière vers un style personnel.

Enfin, cela permettrait de traiter les questions de motivation et de contre performance dans la globalité de la personne.

Et même d'envisager au mieux des reconversions réussies.

Nous voici à la fin de cet exposé, j'espère avoir apporté des données à la pratique artistique corporelle à partir de l'étude des liens qui existent entre sensations et représentations, liens qui éclairent les concepts de motivation et de performance.

Je suis à votre disposition pour des précisions, des questions etc...

Sources bibliographiques :

- « Psychologie de la performance », PM3, J.L.Moraguès, 2003.
- « Les arts du cirque, un terrain de jeu intermédiaire pour les pas-sages », Martine Leroy et Martin Gerbier, Mémoire de maîtrise, 2003.
- « L'accompagnement psychologique dans la formation de jeunes artistes decirque », Martine Leroy, Mémoire de Master II, 2004.
- « Causeries du Docteur Decroly », O.Decroly, centre d'études decrolyennes, 1921.
- « Jeu et réalité », D.W.Winnicott, NRF Gallimard, 1975.
- « Les nouvelles conférences ... », S.Freud, NRF Gallimard, 1984.