

Claire Raffin
enseignante en Lettres

Mémoire pour l'obtention du certificat RYE

Voie du yoga, voie de la voix ...



Dans quelle mesure le yoga peut-il être au service de l'enseignant pour construire sa posture professionnelle et préserver sa voix ?

Année 2017

Introduction : L'enseignant, un être communicateur : savoir, savoir faire, savoir être.

L'enseignant, un donneur de signes.

Bon nombre de chercheurs s'accordent à dire que les bouleversements sociétaux du XXI^e touchent aussi l'institution scolaire et que l'enseignant n'échappe pas à ces changements. Le colloque international organisé par l'INRP à Lyon en mars 2011 s'intitulait « le travail enseignant au XXI^e siècle, perspectives croisées, didactiques et didactiques professionnelles. »¹ On peut y lire dès l'introduction :

« Actuellement chacun (reconnaît) que l'école se transforme de plus en plus rapidement : les demandes sociales se complexifient, les attentes institutionnelles s'accroissent, les élèves changent, les savoirs évoluent comme les contextes économiques et culturels... et les enseignants ne sont plus les mêmes. Mais qu'en est-il du métier lui-même ?

Ce constat rejoint celui que pose Michel Serre dans son ouvrage *Petite Poucette*² : dans la partie intitulée *Ecole*, il présente les élèves d'aujourd'hui dans leur nouveau rapport au savoir, initié par l'arrivée des nouvelles technologies de l'information et de la communication, mais aussi dans leur rapport au corps, des corps libérés, à l'aise, qui « *se mobilisent, circulent, gesticulent*³, *appellent, interpellent, échangent volontiers ce qu'ils ont trouvé sous leurs mouchoirs.* »

L'enseignant du XXI^e siècle fait donc face à des élèves qui ont accès à un savoir immédiat ce qui engendre des attitudes et des comportements différents, une métamorphose des corps. Le BO du 1^{er} juillet 2013 qui présente le *Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation*⁴ met l'accent sur l'accompagnement des élèves, la prise en compte de leurs besoins et de leurs spécificités, les verbes « communiquer, participer, contribuer, collaborer, coopérer » sont maintes fois cités, sans que le corps, la posture, la voix de l'enseignant ne soient jamais explicitement nommés. L'enseignant serait-il dans l'ère de la communication un communicant sans corps, sans geste, sans voix ? Dans le même temps, on assiste de plus en plus à une demande des professionnels de l'éducation pour travailler l'aspect transversal du métier comme si la relation à l'élève devenait primordial, l'incontournable pour que l'enseignant puisse incarner, au sens étymologique du terme, c'est à dire mettre en corps, et en voix, les savoirs, savoirs faire mais aussi savoirs être.

Je suis professeure de lettres classiques depuis plus de vingt ans, j'ai démarré ma carrière avec des dysphonies récurrentes et des nodules sur les codes vocales. La phoniatre que j'ai consultée à l'époque m'a envoyée chez une orthophoniste laquelle m'a demandé de m'allonger sur un tapis et de travailler la relaxation. A cette époque, je ne voyais pas l'intérêt de la relaxation ; j'avais toujours eu beaucoup d'énergie et je trouvais dans mon métier suffisamment d'occasions pour lui permettre de

1

Colloque international, <http://www.inrp.fr/archives/colloques/travail-enseignant/>

2 Michel Serre, *Petite Poucette*, Le Pommier 2012

3 *Idem* p 42

4 BO 1^{er} 07 2016 http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=73066

s'exprimer. Mais c'était sans compter sur la fatigue qui vint au cours des années. La rééducation, le sport et le chant furent mes premiers outils de gestion de l'énergie pour recouvrer ma voix. Trois enfants et quelques années plus tard, alors que je m'étais orientée vers la prise en charge d'adolescents malades dont la moitié dans une unité de psychiatrie fermée, je me suis aperçue que j'avais besoin de trouver le moyen de débrancher mon mental, et de travailler sur la partie émotionnelle de mon métier. Je me suis alors tournée vers la sophrologie et ai poursuivi par un diplôme de sophrologue praticienne. En 2010 je suis rentrée dans la formation continue des enseignants sur la thématique des adolescents difficiles et ai rencontré Michel Margarito, responsable de la formation « corps et voix », professeur de yoga (école Bababacar Khane) et de Tai Chi. C'est lui qui m'a fait découvrir le yoga et m'a invitée à débiter une pratique que je poursuis depuis avec assiduité. J'ai démarré par le yoga de Babacar Khane enseigné par Josiane Sarrasin, puis je cherchais un yoga moins postural pour travailler le lâcher prise et suis depuis ce temps les cours de Nadine Viillard, enseignante de Hatha Yoga. Depuis 2012, j'anime avec quatre collègues la formation corps et voix dans l'académie de Grenoble, dont l'une a suivi la formation du RYE dans les années 90. Or, les enseignants qui travaillent sur leur propre corps et leur propre voix sont très nombreux à souhaiter pratiquer avec leurs élèves. C'est ainsi que j'ai décidé il y a deux ans de tenter l'aventure du RYE afin de transmettre ce que j'avais reçu moi-même aux élèves et de travailler à la fois en direction des enseignants dont le métier évolue sans cesse et en direction des élèves. Dans le même temps, je me suis lancée dans un travail personnel en psychophonie, pour allier la voix, l'émission de son et la posture corporelle.

J'aurais pu choisir dans ce mémoire de réfléchir sur l'utilisation des outils proposés par le RYE auprès des élèves à besoins éducatifs particuliers. A l'issue du stage résidentiel à Evian et d'une discussion avec Véronique Mainguy, formatrice au RYE, j'ai choisi plutôt d'orienter ma réflexion vers l'utilisation des pratiques de yoga dans la formation sur le corps et la voix des enseignants. En effet, comme le RYE le demande, il est indispensable de pratiquer pour soi et de mener une réflexion sur les outils du yoga dans sa vie d'enseignant avant de chercher à les mettre en place dans une classe. Ainsi l'enseignant peut-il passer du savoir au savoir d'action, d'un vécu personnel au partage d'une expérience positive dans un cadre professionnel reposant sur les trois piliers du yoga : agir, comprendre et faire confiance⁵. On s'interrogera dans ce mémoire sur la place du yoga comme outil de construction d'une posture professionnelle et de préservation de la voix. Après avoir présenté les objectifs et la progression de la formation, on verra comment le yoga et notamment les outils proposés par le RYE, peuvent pleinement trouver leur place dans cette formation pour participer à la construction d'une posture professionnelle, préserver son capital corporel et vocal et développer la dimension relationnelle du métier.

1. Une posture singulière de formatrice, inspirée par l'Echelle de Patanjali

1.1. La spécificité du public accueilli

5 *Yoga sutra de Patanjali* chapitre 2

Le public enseignant accueilli dans ces formations appartient au second degré tout corps confondu. Depuis l'année dernière, l'académie de Grenoble a mis en place la FTLV (Formation Tout au Long de la Vie), dont la visée est de proposer des formations évolutives et ouvertes à toutes les catégories de personnels, qu'ils soient administratifs, techniques, de direction ou enseignants. Aujourd'hui, les participants aux formations « corps et voix » sont des enseignants de toutes disciplines second degré, en collège, lycée général et professionnel, enseignement adapté, ULIS, des CPE. Ces stages sont à inscription individuelle, on compte environ 4 demandes pour une place, et ils sont organisés par bassin. La FTLV en finançait cette année quatre sur l'académie. Certains enseignants exercent leur métier depuis moins de deux ans alors que d'autres ont déjà plus de vingt ans d'expérience derrière eux. La FTLV propose également des stages d'établissement, nommés depuis cette année FIT, si une équipe le demande par voie supérieure hiérarchique. L'animation se déroule alors au sein de l'établissement demandeur et les AED sont souvent associés à la formation.

Cette diversité des publics, dont certains ont une conscience corporelle développée liée à une pratique personnelle, et d'autres non, m'amène à choisir des outils adaptés à un public de novices et à proposer une alternance de théorie et de pratique.

1.2. Ma posture de formatrice en lien avec l'échelle de Patanjali

La posture du formateur est primordiale dans le cadre de l'Education Nationale et plus particulièrement dans cette formation car elle met en oeuvre une démarche qui part du corps et vise le relâchement du mental, pratique peu développée en formation d'enseignants. Les Yogas Sutra de Patanjali proposent un équilibre pour accéder à une forme de liberté individuelle. Dans le cadre scolaire, Micheline Flak et les membres du RYE choisissent de les adapter à l'éducation en respectant le principe de laïcité pour un mieux vivre ensemble et un mieux apprendre. On pourrait ajouter également un « mieux enseigner » et « mieux former » car il ne serait pas envisageable de transmettre les Yoga Sutra sans les mettre d'abord en pratique pour soi-même.

L'échelle de Patanjali propose 8 étapes fondamentales parmi lesquelles Micheline Flak retient dans le cadre scolaire les six premières. Dès le premier week-end de formation aux TYE, un tableau présentant l'adaptation de l'échelle de Patanjali en classe ou en atelier pour l'élève et pour l'enseignant a retenu particulièrement mon attention. En effet, le Yama concernant les règles du vivre ensemble, insiste sur la bienveillance de l'enseignant qui est appelé à « prendre en compte tous les élèves sans les juger ». Les règles de vie déclinées ensuite ont inspiré pour certaines les objectifs de la formation « corps et voix » menée dans l'académie de Grenoble : *Ashima* (non violence) qui invite à « user de tact dans la communication verbale et non verbale » et *Satya* « communiquer de manière congruente » sont travaillées dès le début du stage avec une démarche de prise de conscience de la dimension communicationnelle du métier alliant le langage et le langage non verbal. Dans *Niyama*, *Santosha* demande de « faire de son mieux et accepter de ne pas être parfait » et *Tapas* de cultiver l'effort à accomplir sur soi dans un souci d'évolution permanente » : après avoir posé un cadre de confidentialité et de bienveillance, nous demandons aux stagiaires de s'engager pleinement sans

chercher la perfection, mais juste en faisant l'expérience de prendre conscience de leur fonctionnement pour commencer à expérimenter un changement. *Asana* invite l'enseignant à alterner mouvement et immobilité, situation vécue par les différentes mises en pratiques proposées. *prânâyâma* propose une prise de conscience et un ajustement de la gestion de son énergie, et les exercices progressifs de prise de conscience du souffle et de sa gestion accompagnent les trois jours de formation. Enfin *Pratayara* et *Dharana* conduisent l'enseignant vers le chemin du silence et d'observation de ce qui est, à la fois pour se détendre, se ressourcer et pour exercer sa capacité d'observation, somme toute pour ne plus être dans un agir permanent mais dans une posture réflexive, fil rouge de notre formation.

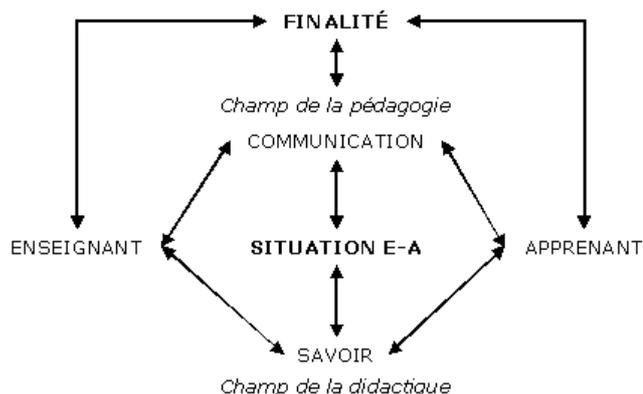
1.2 Se reconnecter au corps, un défi nécessaire

1. Le corps et la communication non verbale, des dimensions peu prises en compte dans la professionnalisation des enseignants...

Force est de constater que les enseignants sont avant tout recrutés et formés sur leurs compétences intellectuelles, leurs capacités de raisonnement, de synthèse, éventuellement d'ingénierie pédagogique, mais guère accompagnés sur la dimension physique et publique de la fonction. De plus, peu nombreuses et diverses selon les académies sont les formations consacrées à cet aspect transversal du métier alors que par ailleurs on leur propose des formations sur l'autorité, la conduite de classe ou la gestion des conflits

. Or le métier d'enseignant est avant tout un métier de la communication qui se construit dans l'interaction avec les élèves.

2. ... et pourtant centrales dans l'exercice du métier



En 2001, Altet affirmait que le triangle pédagogique de Houssaye plaçant le savoir au centre des apprentissages était remplacé par un « travail interactif » centré autour de « la régulation fonctionnelle et dialectique entre les processus enseigner–apprendre, apprendre–

enseigner [...] ; il met l'accent sur la dynamique de la régulation pédagogique qui est plus de l'ordre du flux, de l'énergie et du temps que de l'équilibre entre des pôles ».

Après avoir été longtemps mis à mal, dressé, le corps de l'élève a retrouvé toute sa place dans les Instructions officielles, en particulier dans le premier degré à l'école maternelle, mais le corps de l'enseignant, notamment dans le second degré, n'est pas cité. Gérard Saez constate aujourd'hui « que l'aspiration idéale vers les savoirs ne semble plus très opérante. (...) c'est l'enseignant in

corpore qui se trouve en première ligne pour affronter l'onde de choc, mis bien malgré lui peut-être au centre du système éducatif » (Saez 2005 p11)⁶.

3. Une démarche qui se base sur la nécessité de se connecter au corps et développer le sens proprioceptif.

La nécessité de se connecter au corps et de se préserver : les personnels n'ont pas vraiment à l'esprit en début de carrière les contraintes posturales, spatiales, temporelles, verbales et vocales présentes dans la journée de travail de l'enseignant. A cela s'ajoute une mauvaise insonorisation des salles, particulièrement vérifiée pour les enseignants d'EPS, l'accumulation des cours sur trois ou quatre journées pour obtenir des demi journées de libérées afin de « souffler », le rythme déséquilibré de l'année scolaire avec des périodes intensives d'utilisation du corps et de la voix, et d'autres de repos total, les difficultés des gestion du groupe classe qui peuvent générer, trac, angoisse, fatigue nerveuse et physique et tensions de tout ordre.

L'objectif général du stage corps et voix est de travailler sur les ressources kinésiologiques du corps autour d'un axe de travail systémique cherchant à lier les dimensions corporelle, émotionnelle et mentale du métier. On retrouve la démarche yogique qui cherche à relier au sens étymologique du terme l'homme dans toute ses dimensions. La notion de verticalité, spécificité humaine, est travaillée de l'ancrage des pieds au sommet de la tête, la notion d'horizontalité complémentaire de la verticalité permet l'ouverture du plexus solaire et la libération du diaphragme, en lien avec le rayonnement extérieur, enfin la notion de volumes articulés rejoint l'empilement des anneaux musculaires articulés qui travaillent avec une juste mesure entre relâchement et tension, fermeté dans la souplesse et souplesse dans la fermeté. Un objectif de prévention vocale vient aussi s'ajouter par un travail de la voix conjoint à celui sur le corps.

1.2. La mise en place d'une posture réflexive :

Des apports théoriques qui accompagnent l'expérience vécue en formation :

Jacques de Coulon explique dans son ouvrage *Imagine toi dans la caverne de Platon*⁷, que le « ba-ba de toute méditation consiste à savoir prendre du recul en nous décollant de la perception immédiate et de la pulsion qui nous entraîne. » La conscience témoin permet de sortir de l'agitation, de prendre du recul par rapport à une situation, une émotion, une sensation corporelle désagréable. La formation elle-même est une invitation à développer sa position de témoin et à prendre conscience de sa propre posture. Lors des exercices de prise de conscience du corps puis du souffle assis sur une chaise, j'invite les enseignants à laisser passer le flux des pensées et des sensation et à les observer. Avant de proposer une reconnexion au souffle et au corps. Les exercices de marche consciente pratiqués en silence dans la salle permettent non seulement de travailler l'ancrage et la verticalité mais aussi de

6 G. Saez, *Le paradigme de la corporéité et l'actualisation des signifiants dans l'enseignement et dans la formation des enseignants*, Université de Montpellier, 2014.

7 J. de Coulon, *Imagine toi dans la caverne de Platon*, Payot et Rivages, 2015, p.77

développer la conscience témoin par le mouvement de va et vient intérieur et extérieur qui est proposé : chercher un détail sur un mur puis le laisser passer en se recentrant sur sa marche, croiser le regard de quelqu'un dans la salle, accueillir ce qui se passe au niveau des sensations puis laisser passer à nouveau. J'insiste beaucoup auprès des stagiaires pour que chaque occasion qui se présente dans leur journée, le trajet pour aller au travail, la queue dans un supermarché soit l'occasion de ne pas rester accroché à un seul point de vue, un regard « pluraliste puis synthétique » écrit Jacques de Coulon⁸

La formation « corps et voix, outils pour l'enseignant », revendique comme la formation RYE, une prédominance de la pratique en alternance avec des points de théorie afin de permettre aux enseignants d'expérimenter sur un plan corporel et émotionnel les différentes étapes du stage et de les comprendre sur un plan mental. Sur le plan théorique, le début du stage commence par une présentation du métier comme autant de situations de communication systémiques. On aborde ensuite les thématiques de la construction du schéma corporel, de l'ancrage, le fonctionnement du diaphragme et de la respiration, le fonctionnement de l'appareil laryngé, la mise en mouvement des plis vocaux. Les documents situés en annexe de ce mémoire sont ceux qui sont fournis aux stagiaires. Ils sont régulièrement mis à jour en fonction des dernières recherches scientifiques (sur l'appareil vocal par exemple) ou des lectures d'ouvrages concernant cette thématique. Les documents ne parlent jamais explicitement de yoga bien que cela puisse être présenté aux stagiaires comme des techniques corporelles issus des traditions orientales comme le yoga, le Qi Gong ou la sophrologie. A chaque fois, ces termes sont replacés dans une perspective historique et culturelle et non pas spirituelle afin de préserver la laïcité si importante dans le cadre de l'Education Nationale. Le dossier proposé dans cette formation est assez conséquent pour un stage de trois jours. L'objectif est que les participants puissent conserver les documents et s'y référer régulièrement afin de poursuivre la prise de conscience, la mise en place d'un savoir d'action et la posture réflexive. Sur un plan didactique, les documents proposent des objectifs, des conseils, une bibliographie, des documents sur la communication et son aspect systémique, l'anatomie du diaphragme, de l'appareil laryngé et des exercices. Un diaporama est utilisé pour projeter certains documents théoriques et des vidéos la respiration et la voix. Il me semble que cette démarche rejoint pleinement celle prônée au RYE, une alliance de théorie et de pratique s'appuyant sur des contenus facilement accessibles mais néanmoins rigoureux et exigeants au niveau de leurs sources et surtout une volonté de s'appuyer sur la théorie pour mieux agir.

L'intersession, un temps pour permettre la mise en pratique

Le format du stage est de trois jours. Les deux premiers se suivent ou sont très rapprochés (une semaine maximum) afin de permettre un travail corporel et vocal étayé par des réflexions théoriques (connaissance des enjeux de la communication, connaissance du corps, de l'appareil phonatoire, de son fonctionnement). Suit une intersession d'environ six semaines, au cours de

8 Ibid p 82

laquelle les enseignants sont invités à choisir puis à mettre en œuvre un projet pratique dans leur quotidien à l'aide de la plate forme m@gistere⁹. Toute formation axée sur le corps nécessite une temporalité étalée sur plusieurs semaines avec des rappels de ce qui a été vu auparavant afin que la pratique puisse progressivement s'inscrire dans le schéma corporel. Les propositions de mise en place d'ateliers vers les élèves s'appuyant sur 5 ou 6 semaines ou les expérimentations en classe sur plusieurs semaines vont dans le même sens. Dans notre société actuelle, une telle proposition vise à lutter contre cette tendance d'accélération du temps et la recherche de techniques corporelles agissant de manière automatique et magique auprès d'élèves souvent agités et perçus comme violents et d'enseignants en difficulté relationnelle avec ces derniers.

L'accompagnement par la formation hybride : une voie à explorer ?

Le passage à l'hybride nous a beaucoup questionné, mes collègues formatrices et moi, car notre première approche a été de critiquer l'intérêt d'un travail à distance alors que l'objectif principal du stage est justement la prise de conscience du fonctionnement corporel et vocal des enseignants. Nous avons néanmoins accepté de prendre en compte cette nouvelle dimension de la formation et trouvé dans cet outil le moyen d'accompagner réellement les stagiaires en dehors des temps de présentiel qui sont surtout axés sur l'échange d'expérience et la pratique. Cette alternance de temps différents, et la possibilité offerte par l'hybride de revenir sur des contenus pour mieux les articuler ensuite à sa pratique, va sans aucun doute dans le sens d'une formation tout au long de la vie, c'est à dire évolutive et personnalisée. La formation peut alors devenir un véritable outil de développement de soi et de santé professionnelle.

2 Etre en corps et en voix : la place du yoga dans la formation « corps et voix » de l'académie de Grenoble.

2.1 Poser les bases :

Débrancher le mental et fédérer le groupe

L'accueil et la relation à l'autre tient une grande importance dans la formation « corps et voix ». Ils permettent de faire connaissance, de créer le groupe et de mettre les participants en confiance, de créer une dynamique. Après avoir posé le cadre, un cadre de non jugement, de bienveillance et de confidentialité, le stage commence par un Yama d'accueil. Selon la configuration de la salle (espace debout prévu ou qui nécessite de pousser les tables ou non) j'utilise par exemple les jours 1 et 2 le « jeu du coussin avec j'aime » ou « le totem qui me représente et que j'offre ». Le 3è et dernier jour, Yama du prénom et des gestes : chacun dit son prénom et son totem puis chacun dit son prénom en faisant un geste puis chacun dit son prénom en faisant un geste et en l'amplifiant au centre du cercle. Ce Yama permet de travailler le langage non verbal dont il est question le premier jour mais qui est souvent utilisé comme projet mise en pratique personnelle dans

9 Voir en annexe les copies d'écran sur le parcours corps et voix bassin Chambérien que nous vous invitons à consulter.

l'intersession. Le Yama de la balle-regard est utilisé en début d'après midi du J3 afin de préparer les jeux de voix et le travail sur le silence qui vont suivre.

Faire expérimenter le lâcher prise

« D'après la philosophie Indienne, la paix et le calme ne peuvent être atteints que de l'intérieur, pas de l'extérieur. »¹⁰ Patanjali dans ses *Yoga Sutra* rejoint l'approche contemporaine du stress comme syndrome général d'adaptation dans son analyse de la souffrance humaine et de l'apport du yoga qui, nous précise Loredana Harmoniaux¹¹, s'adresse aux diverses dimensions de l'être humain : physique, psychique et spirituelle. » C'est dans les postures que la lâcher prise peut se manifester pleinement, en particulier celle du contracte-relâche qui permet de sentir son corps et par un mouvement volontaire de relâcher les muscles sur l'expiration. Il est difficile d'expérimenter le lâcher prise lorsque le mental envahit tout notre être. Passer par la corps est le premier moyen d'expérimenter cet état. En position allongée, il est plus facile de relâcher car le poids du corps soumis à l'attraction terrestre permet de reposer sans effort sur le sol. J'associe souvent la posture *contracte-relache* (Nyama) à celle de *Shavasana* dans un deuxième temps, posture de l'abandon qui permet ensuite l'attention au souffle et un travail de visualisation positive. Par définition, toute posture de yoga devrait se pratiquer dans un lâcher prise mais on sait bien que les adultes, de par leur histoire personnelle et leur état émotionnel du moment adopte le plus souvent une résistance, résistance physique qui reflète une résistance psychologique.

2.2 Construire sa posture :

Ancrage et verticalité : posture debout, posture assise

Le travail d'ancrage du corps occupe une large partie du travail des deux premiers jours, que ce soit assis ou debout. Jacques de Coulon commence son ouvrage par insister sur la notion de « prise de terre »¹² Commencer un pratique par le corps et y revenir à la fin nous rappelle notre condition d'homme incarné, debout entre ciel et terre, spécificité du genre humain au cours de l'évolution de l'espèce. La sensation d'ancrage sous le pied est parfois difficile, car nous avons tendance à oublier cette « prise de terre » pour n'habiter que notre mental, au risque d'accorder à cet aspect de notre corps une dimension trop importance. La sophrologie symbolise l'homme par un demi cercle, une croix et un carré. Le carré, c'est la représentation du corps, la corps de la parti émotionnelle et le demi cercle du mental. Le document dit du « culbuto » (voir en annexe document stagiaires) propose une représentation similaire. Pour aider à nous reconnecter à notre corps, on peut utiliser des balles à picot placées d'abord sous la plante d'un pied. En massant doucement la plante du pied, cette balle réveille les différentes sensations ; puis on observe la différence entre le pied qui a été massé et l'autre, dans le silence, avant de passer à l'autre pied. Ainsi semble-t-il plus facile

10 Swami Satyananda Saraswati, *Yoga from Shore to Shore*

11 *Les recherches contemporaines sur le stress et l'apport du yoga*, dans *Le monde du Yoga*, FNEY n°34 juillet 2006, p. 20

12 J. de Coulon, *Imagine toi dans la caverne de Platon*, Payot et Rivages, 2015, p.30

ensuite de percevoir les points d'appui du pied : talon, bord externe du pied et gros orteils puis orteils étalés sur le sol.

Dans le travail de la posture debout, deux directions sont travaillées : la relation au ciel et la relation à la terre. Un travail est mené sur la bascule du bassin pour soulager la région lombaire et retrouver une posture à la fois ferme mais souple. Il s'agit ici de relâcher les muscles superficiels et de s'appuyer sur les muscles profonds pour s'ancrer sans fatigue. On demande aux participants de trouver leur axe en basculant d'un pied sur l'autre, à droite, à gauche, puis d'avant en arrière. On rappelle la nécessité de sentir le fil d'or qui nous tire vers le haut tandis que les pieds s'enfoncent dans le sol. On reconnaît ici la posture du pharaon (voir description en annexe). En fonction des personnes, cette posture peut s'enchaîner avec celle de l'arbre, les bras entourant comme un espace solide au niveau du hara. Les postures d'ancrage debout permettent sur le plan physique d'alléger le dos et sur le plan psychique de renforcer la confiance en soi. Par ailleurs, elles aident l'énergie matérialisée par le souffle à circuler des pieds jusqu'au sommet du crâne.

Pour ce qui est de la posture assise : le même travail d'ancrage du socle (pied, mollet, genoux, muscles fessiers) et d'élévation du buste est expérimenté sur la chaise car les enseignants, que ce soit lors de réunion ou même dans l'exercice quotidien de leurs fonctions, sont amenés à se trouver dans cette posture. Par ailleurs, s'ils souhaitent ensuite pratiquer avec leurs élèves, il leur sera indispensable d'avoir auparavant pratiqué pour eux même dans cette position. Parmi les maux et douleurs les enseignants évoquent largement les douleurs d'épaules et de nuque. Des exercices d'ouverture issus du yoga irano-égyptien sur chaise axés sur la rotation des épaules et de la nuque, ou la respiration d'Aurobindo en position debout (voir en annexe) permettent de déstresser le dos et d'ouvrir la poitrine.

2.3 Rétablir le lien corps esprit

Prendre conscience de sa respiration et libérer le diaphragme

Le travail de la respiration passe d'abord par la prise de conscience, l'observation de sa hauteur, de son amplitude sans rien changer, l'observation de la respiration dite réflexe. Suit l'observation de la respiration les mains posées sur le ventre et sur le bas de la cage thoracique et la prise de conscience du diaphragme : le diaphragme est le muscle le plus puissant de notre corps, et pourtant, c'est souvent celui dont nous avons le moins conscience. Il peut se bloquer sous l'effet d'un choix physique mais aussi émotionnel et engendrer des manifestations diverses telles que maux de dos, maux de ventre, serrage des muscles antérieurs et postérieurs du thorax. Il est donc indispensable d'apprendre aux enseignants non seulement le fonctionnement du diaphragme mais aussi des pratiques permettant de le débloquent. Dans les stages, j'utilise différents types de respirations : une prise de conscience des étages respiratoires, ainsi qu'un massage du diaphragme sous les côtes en expirant profondément, en position à genoux. On peut dans un deuxième temps y

ajouter un son sur l'expiration de type « peuh » L'exercice de respiration *kabalabati* ou *les respirations en escalier* sont également très efficaces pour débloquer toute cette zone. Un apport théorique est aussi proposé car une représentation erronée de la situation du diaphragme et de son fonctionnement est souvent perceptible dans les échanges. La vidéo avec modélisation 3D est une aide précieuse pour changer les représentations.

Une fois ces étapes traversées, on peut demander alors à chacun d'observer sa respiration puis de gagner en amplitude, de l'élargir et de mobiliser le bas ventre, puis le bas de la cage thoracique puis le haut de la cage jusqu'aux clavicules afin d'arriver à une respiration complète et d'en sentir les effets : prise de conscience de l'amplitude de la respiration, sensation de calme qui s'installe au fur et à mesure que la respiration est plus complète.

3 Gérer sa relation à l'autre et au monde :

3.1 Se recentrer pour mieux s'ouvrir au monde

Dans *Le manuel de Yoga à l'école*¹³, Micheline Flak et Jacques de Coulon notent que « beaucoup de gens s'imaginent que le yogi est un solitaire à barbe blanche, retiré dans une grotte de l'Himalaya, et qui passe son temps à méditer dans la position du lotus. Cette image stéréotypée n'a rien à voir avec l'esprit du yoga qui inclut le travail et la relation à l'autre. » L'ouverture à l'autre nécessite de calmer notre propre mental comme l'exprime la métaphore du collier de perle de la *Bhagavad Gîta* : c'est en nous reconnectant à nous même que nous serons en mesure de nous connecter à l'autre. Si un enseignant est capable d'écouter pleinement ses élèves, alors ceux-ci pourront percevoir ce qu'est la vraie écoute. Cette écoute de nous même en faisant taire les pensées incessantes de notre esprit passe par le travail sur la respiration.

Apprivoiser le mental et développer sa concentration par la méditation : la 5^e étape de l'échelle de Patanjali propose d'apprivoiser le mental qui demande, tel un singe qui saute de branches en branches, à être apprivoisé. Dès le premier jour du stage, afin de débrancher le mental, je propose aux stagiaires souvent en fin de matinée ou en début d'après-midi une relaxation. Pour cela j'utilise la sophrologie et la visualisation d'un lieu agréable mélangée parfois au training autogène de Schutz si je sens que les enseignants ont du mal à lâcher prise. Ces techniques permettent en effet d'apprivoiser le mental en partant de la conscience du corps déposé sur le sol et en suggérant peu à peu, une fois l'état sophro-liminal atteint, la visualisation d'un lieu agréable et ressourçant. Il me paraît primordial d'amener rapidement les personnes en formation à lâcher prise pour se reconnecter à elle-même. En fonction des participants, il m'arrive de préférer le yoga nidra aux techniques de sophronisation, c'est très variable et le retour des participants est aussi très variable : certains préfèrent le yoga nidra, d'autres la sophrologie et inversement. Il est en fait difficile de choisir ; si je devais les comparer, je dirai que la sophrologie fait plus appel à l'imaginaire et à la visualisation que le Yoga nidra, mais que le yoga nidra a ce grand avantage, par son rythme, la rotation de la

13 Micheline Flak et Jacques de Coulon, *Le manuel du yoga à l'école*, Payot et Rivages, 2016, p23

conscience dans les parties du corps, la succession des images, comme de la scansion, d'éviter que les personnes ne s'endorment.

De courtes pratiques de méditations sur chaise sont aussi proposées en fin de journée avant de terminer la session. On part toujours du corps et on balaye des pieds à la tête les zone du corps avant de se concentrer sur le souffle (voir en annexe).

La dimension relationnelle de la marche : plusieurs types de marche consciente sont explorées durant le stage selon plusieurs objectifs : développer sa capacité à se recentrer (marche intérieure) puis à s'ouvrir (marche extériorisée), développer son langage non verbal qui transparait dans la marche et préfigure la relation à l'autre. Sur ce deuxième point, l'exercice proche des techniques théâtral de l'effet de la posture sur le récepteur est un excellent outil, je l'ai appris en formation TYE de Caroline, formatrice au RYE. On l'utilisera de préférence soit en début de stage pour aider à la prise de conscience, soit le 3^e jour après que les stagiaires ont partagé leur expérimentation afin de rappeler la démarche du stage et en plaçant le voix dans le corps. La première marche cou vers l'avant permet de ressentir, le déséquilibre, l'agressivité, les tensions dans la nuque et la colonne, le « bonjour » est comme projeté avec violence. La deuxième marche épaules rentrées et voutées invite plutôt à une voix renfermée, timide, voire bougon. La troisième, cambrée et les fesses en arrière est une posture trop ouverte, enfin la derrière, alignée annonce un bonjour adapté à l'interlocuteur. Le 3^e jour, on travaille aussi la respiration assis deux par deux dos contre dos, on invite les protagonistes à sentir la respiration de l'autre et se caler dessus, non seulement dans un souci de développement du sens proprioceptif mais aussi pour se mettre en lien, en relation avec l'autre .

3.2 Apprendre à gérer ses émotions grâce au yoga :

Le système limbique et les réseaux neuronaux associés permettent à notre cerveau de gérer les émotions en lien avec nos expériences et notre mémoire. L'émotion est la manifestation sensorielle d'une perception ou d'un stimulus extérieur, l'amygdale déclenchant une réaction physique tandis que la zone analytique du cerveau, le neocortex, interprète les réactions physiques correspondant à l'émotion. Parfois cependant, l'amygdale court circuite le neocortex. Il est important que tout enseignant soit formé à la fois sur un plan intellectuel et physique à gérer ses émotions car la classe, et plus particulièrement le groupe sont autant d'occasion de déclencher des émotions. Par ailleurs, tout enseignant ayant été auparavant un élève, ses expériences ont pu construire des schémas neuronaux qui peuvent être réactivées dans des situations perçues comme similaire. On voit ainsi l'importance non seulement de comprendre ce qui se passe mais surtout de réguler ses émotions d'adulte par une pratique répétée et habituelle afin de proposer lors d'une situation émotionnelle vécue en classe la réponse la plus adaptée possible. Le yoga permet ce travail sur les émotions à travers les postures de torsion allongée (posture du crocodile simple) qui permet de dénouer l'arbre vertébral et demande la maîtrise de soi, la marche consciente avec un effet apaisant si l'expiration est allongée par rapport à l'expiration, ou le yoga nidra. Comme l'écrit Pascale Vignal,

formatrice au RYE, « en sanskrit Nidra veut dire sommeil. Yoga Nidra est donc le sommeil du yoga, un sommeil de haute qualité, « un sommeil éveillé » équivalent d'une relaxation complète.

C'est Swami Satyananda qui a mis au point la technique de Yoga Nidra pour dissoudre la triple tension identifiée par la sagesse Indienne et la psychologie moderne:

- la tension musculaire ou physique
- la tension émotionnelle
- la tension mentale ou psychique

Ces trois tensions étant principalement la cause des maladies, des inhibitions, des complexes, de l'anxiété...

« Le Yoga Nidra est le tranquillisant yogique, le moyen naturel d'établir l'harmonie dans tout l'organisme »

Swami Satyananda. »¹⁴

Savoir gérer son stress pour tenir les situations difficiles : la gestion de la voix, du stress et des situations difficiles est souvent une demande des enseignants dans un formation corps et voix. Par ses différentes actions sur le système sympathique et parasympathique, le yoga peut rééquilibrer le corps : dans la tradition indienne en effet, sushumna situé le long de l'épine dorsale représente l'équilibre et Ida et Pingala, énergie lunaire qui correspond au système parasympathique, et Ida, énergie solaire qui correspond au système sympathique, s'entrecroisent de part et d'autre. Nadi Shodana ou la respiration équilibrante permet cet équilibrage des deux systèmes, accepter la créativité : « savoir créer c'est savoir partager ce qui a été observé, perçu, choisie et c'est surtout accueillir l'inattendu explique Hélène Trocmais Favre, neuropédagogue. Dans un entretien avec un journaliste qui l'interrogeait sur le yoga à l'école, Micheline Flak quant à elle écrit que « La caractéristique et l'efficacité du yoga nidra, yoga nidra voulant dire yoga du sommeil - on pourrait dire aussi le yoga de l'éveil - c'est une forme de relaxation profonde dont la spécificité est la rotation de la conscience dans les différentes parties du corps. C'est-à-dire une prise de conscience corporelle systématique des parties du corps. Le retour dans la sensation du corps est absolument essentielle à l'équilibre. Plus un être humain est conscient de ses racines, plus il est à même de développer son potentiel. »

3.1 Du corps à la voix :

La voix est un instrument à vent et c'est ainsi qu'elle est présentée en formation : une soufflerie mise en action par le diaphragme et le souffle et une mise en voix par la vibration des plis vocaux, la bouche, les résonateurs. Chaque son se produit de manière inconsciente après que le cerveau a envoyé l'ordre pour lesquels une pratique corporelle liée aux *asanas* (être en bonne posture) et aux *prânâyâmas* (gérer son souffle) est nécessaire. Dans un travail sur la voix, on met d'abord le corps en bonne posture, puis on place le souffle pour mettre en place le son comme

14 Site de Pascale Vignal <http://pascale.vignal.free.fr>

prolongement du souffle. Ainsi les premiers exercices sont essentiellement une expiration prolongée avec une consonne comme un sifflante ou une chuintante.

La posture reine pour le travail de la voix sont en premiers lieu les postures d'ancrage debout qui invitent à sentir les appuis respiratoires : pieds dans le sol, plantés, pieds étalés, bassin en rétroversion, colonne vertébrale qui s'élève pour aligner les structures osseuses, menton rentré dans la gorge et bras, le tout mêlant souplesse et fermeté, fermeté dans l'ancrage et le lien à la terre, souplesse pour éviter les tensions des muscles superficiels. À l'inspiration, le diaphragme descend en appui et la cage thoracique s'ouvre, à l'expiration, il remonte. Les muscles abdominaux jouent leur rôle d'antagonistes pour doser la pression d'expiration. Les exercices de respiration en escalier et lecture d'un texte pour prendre conscience de la notion du coussin d'air permettent de renforcer cet appui du diaphragme.

Les vibrations du son dans le corps : la pratique des auto-massages a pour objectif de prendre conscience des résonateurs sonores qui se trouvent dans tout notre corps et particulièrement dans la cage thoracique, la gorge, les fosses nasales, les sinus, les cavités du crâne. Le travail de la bouche fait l'objet d'exercices spécifiques, axés notamment sur les vire-langues, le relâchement de la langue, la détente de la mâchoire et l'ouverture du voile du palais et de tout l'espace intérieur de la bouche. Nageswara Rao, spécialiste en musiques modales, nous apprend que « dans la terminologie indienne, le voyelle est désignée par le terme *prāna*, la vie ou souffle vital : la consonne qui est un choix rythmique produite par certains organes de l'appareil phonatoire n'a en effet aucune existence si elle n'est pas accompagnée d'une voyelle qui permette de la prolonger. »¹⁵ Cette voix ne peut exister sans souffle ni rythme mais sa couleur unique est définie par nos résonateurs.

La voix d'implication appelée autrefois voix projetée ou voix portée, est celle qui est la plus travaillée en situation professionnelle car elle implique une action sur autrui. La situation didactique ayant pour but de convaincre ou de mettre en action les élèves, la voix d'implication nécessite que le locuteur soit convaincu de l'utilité de son message et de l'envie de le faire passer. L'orientation du regard et le travail mené sur le langage non verbal permet d'orienter le propos vers l'interlocuteur et de s'ajuster en fonction des retours verbaux ou non verbaux de celui-ci. Le travail sur la parole publique est à la fois technique avec l'objectif de prendre conscience de sa posture et de son geste vocal pour une meilleure efficacité et un souci de prévention mais aussi psychique car l'orateur doit trouver en lui les ressources suffisantes pour une expression vocale épanouie grâce à un corps et un esprit libre. On sait bien que les émotions perturbent la voix, et révèle à l'autre notre état intérieur. Notre voix est incarnée, elle est perméable aux émotions, aux sensations, aux pensées, elle est le reflet de notre corps. Le travail vocal quelque qu'il soit vise donc à rétablir l'harmonie entre soi et soi. De même que le yoga signifie en sanskrit « union, qui relie », de même trouve-t-on ici le lien entre la voix et le yoga : la voix nous relie aux autres comme le yoga nous invite, par un travail sur nous-même, à nous relier aux autres et plus largement au monde et à la Conscience Universelle. Nicole Milonas

15 N. Rao, *La Voix au service de l'évolution intérieure*, dans *La revue française de Yoga, La voix : une voie*, 1993 p. 59

ajoute que le yoga comme le travail de la voix « commencent par une ascèse personnelle manifestant le désir d'aller vers soi à travers une technique éprouvée. Effectuer un travail vocal, laisser s'exprimer notre voix profonde, c'est abandonner les apparences. »¹⁶

ouverture : du corps de l'enseignant au corps de l'élève.

On comprend dès lors que la démarche d'un travail sur le corps et la voix de l'enseignant n'est pas seulement axée sur une compréhension mentale et une pratique technique de l'appareil phonatoire et vocal mais qu'elle rejoint celle du yoga dans l'éducation telle que le propose le RYE par l'approche globale de la personne le souhait d'incarner sa voix dans le corps. C'est en formant des enseignants qui feront corps avec leur voix qu'ils pourront trouver leur propre posture professionnelle source d'épanouissement et de mieux être pour eux même et pour leurs élèves. Le retour des enseignants sur ce stage est très positif même si les deux premiers jours certains se sentent déstabilisés : le travail de connexion au corps et le relâchement du mental ne va pas de soi et invite au lâcher prise, à s'exposer au groupe alors que les enseignants ont l'habitude d'être dans la maîtrise, maîtrise de leur discipline, de leur séance, de leurs élèves.

Mes collègues et moi sommes en train de concevoir pour cette formation un niveau 2 adossé à la recherche et ancré dans les diverses pratiques de classe, îlot, élèves à besoins éducatifs particuliers, EPI. Nous pensons qu'une partie sera consacrée aux émotions et à la manière dont l'enseignant peut accueillir et gérer les émotions au sein de sa classe.

Comme l'écrit Micheline Flak @@dans *le Manuel du yoga à l'école*, « la fidélité à soi même est une porte étroite. Elle fait peur à plus d'un. Mais une existence vécue avec foi hors des chemins battus est la voie où certains puisent une énergie exceptionnelle et de très haut niveau. Voilà une perspective qui doit rendre attentifs les éducateurs au tâtonnement de l'enfant : il s'essaye à créer. »¹⁷

Mettez votre cœur, votre esprit, votre intelligence et votre âme même dans les plus petits de vos actes. »

Swami SWANANDA (1887-1963), Inde

Annexes :

16 N. Milonas, *ibid*, *Pratique Vocale*, p.169

17 M. Flak, *La manuel du yoga à l'école*, éditions Payot et Rivages, 2016, p. 156.

Tables des matières

1. Avancer pas à pas pour changer et se changer : *objectifs et progression de la formation.*

1.1 Une posture singulière de formatrice, inspirée par l'Echelle de Patanjali

- La spécificité du public accueilli
- Ma posture de formatrice en lien avec l'échelle de Patanjali

1.2 *Se reconnecter au corps, un défi nécessaire*

- Le corps et la communication non verbale, des dimensions peu prises en compte dans la professionnalisation des enseignants...
- ... et pourtant centrales dans l'exercice du métier
- Une démarche qui se base sur la nécessité de se connecter au corps et développer le sens proprioceptif.

1.3 *La mise en place d'une posture réflexive :*

- Le développement de la position du témoin
- Des apports théoriques qui accompagnent l'expérience vécue en formation
- l'intersession, un temps pour permettre la mise en pratique,
- l'accompagnement par la formation hybride : une voie à explorer ?

2 *Etre en corps et en voix :* la place du yoga dans la formation « corps et voix » de l'académie de Grenoble.

2.1 *Poser les bases :*

- « Débrancher » le mental et fédérer le groupe
- Faire expérimenter le lâcher prise

2.2 *Construire sa posture :*

- Ancrage et verticalité: La posture debout, la posture assise
- Ouvrir la cage thoracique et libérer le haut du corps

2.3 *Rétablir le lien corps esprit par la respiration*

- Prendre conscience de sa respiration et libérer le diaphragme
- Modifier sa respiration

3 *Gérer sa relation à l'autre et au monde :*

3.1 *Se recentrer pour mieux s'ouvrir au monde*

- Le yoga nidra pour développer l'attention et constater la détente
- la méditation pour développer sa concentration
- la dimension relationnelle de la marche

3.2 Apprendre à gérer ses émotions :

- Les émotions et leurs manifestations
- Savoir gérer son stress et les situation difficiles
- Accepter la créativité

3.3 Du corps à la voix :

- la voix, un instrument à vent
- les vibrations du son dans le corps (auto-massage pour ouvrir les résonateurs, prise de conscience du corps sonore)
- adresser sa voix pour être en relation

Ouverture : du corps de l'enseignant au corps de l'élève.

Faire corps avec sa classe : vers la prise de conscience du corps de l'élève, yoga en classe pour mieux apprendre.

Je dédie ce mémoire à Michel Margarito qui a créé il y a plus de la vingt, dans ce qui s'appelait la MAPEN, un stage intitulé « yoga pour l'enseignant », stage devenu « corps et voix, outils pour l'enseignant. »

Il nous a quitté brutalement le 8 mars dernier, mais il était heureux que cette formation ait évoluée et poursuive son chemin dans la voie qu'il avait tracé .

Lui qui disait « tout ce qui n'est pas transmis est perdu » s'inscrivait dans la tradition du yoga, chemin de vie, créateur de liens. Les enseignements bouddhistes le disaient en ces termes : « ce qui n'est pas fait pour le bénéfice d'autrui ne mérite pas d'être fait. »

Je remercie également Véronique Mainquy pour ses conseils, nos échanges de visu à Evian, nos échanges téléphoniques, nos échanges électroniques, sa bienveillance et son expertise. Puisse notre collaboration se poursuivre pour briser les frontières académiques !

Cette année, je suis devenue officiellement formatrice académique en présentant un travail qui a reçu un accueil attentif du jury sur cette formation « corps et voix ». Le monde de l'éducation est en route et le RME a largement contribué à cette évolution.

Que Micheline Flak, Jacques de Colon et tous les membres du RME soient remerciés pour leurs actions et leur persévérance !

exercices dictés

il a été choisi de mettre ici un exercice en position allongée, un exercice debout sur l'étirement, un exercice sur l'ancrage et le souffle, une courte méditation assis sur la chaise

Posture du crocodile simple (torsion allongée sur le dos)

- Allongé sur le dos, écartez paume des mains est sur le sol, les jambes sont jointes et les pieds posés bien à plat devant les fessiers.
- Prenez conscience de cette position.
- Inspirez lentement.
- Expirez et plaquez les « reins » (région lombaire) au sol.
- Relaxez-vous un instant dans cette position avec une respiration calme et régulière.
- Inspirez, montez les genoux vers la poitrine, la plante des pieds se décolle du sol.
- puis à l'expiration, basculez doucement les genoux sur la droite ;
- Respirez calmement en conscience sans bloquer le souffle.
- Si ça va pour vous, tournez la tête dans le sens opposé à la torsion.
- Laissez agir le poids des jambes.
- Conservez les talons superposés : celui de la jambe du dessus sur l'autre talon.
- Détendez bien l'épaule opposée à la direction des genoux.
- Respirez lentement et profondément 3 fois.
- Puis, sur une inspiration, revenez en remontant les genoux et en ramenant la tête.
- Faites une inspiration profonde.
- Descendez de l'autre côté.
- Poursuivez le mouvement en veillant à lier geste et respiration.

Posture de verticalité ouverte (respiration d'Aurobindo)

- Debout, pieds parallèles, largeur du bassin, les épaules sont basses
- Inspire, crochetez vos pouces, montez vos bras vers le plafond, doigts bien écartés
- Expire, tout le corps s'étire vers le haut, les bras les doigts se tendent, les pieds restent solidement ancrés dans le sol,
- Inspire, poings fermés, les mains se placent derrière l'occiput,
- Expire, on ouvre les coudes et la poitrine vers l'avant en gardant bien son axe,
- Inspire, on descend les mains dans le dos au niveau des reins, on attrape le poignet droit avec la main gauche
- Expire, on tire les coudes en arrière et on ouvre la cage thoracique
- Inspire, les doigts s'entrelacent au niveau du sacrum
- Expire, on tire les doigts vers le basculantInspire les bras montent tendus derrière le dos
- Expire, les doigts s'éloignent du corps
- Inspire relâchez les bras le long du corps et observez quelques instants.

Posture d'ancrage debout et respiration

- En chaussettes, sur le sol, travail d'ancrage vertical centré sur les sensations.
- Mettez vous debout, pieds parallèles, de la largeur du bassin, vous fermez les yeux pour mieux être dans vos sensations ou posez le regard à l'oblique vers le sol.
- Vous éprouvez le contact de vos pieds avec le sol : quels sont vos points d'appui ? ressentez vos pieds qui s'évalent, sentez les talons, le bord externe du pied, le coussinet sous le gros orteil.
- les pieds se prolongent dans le sol comme des racines, sentez les, visualisez les, ils s'évalent.
- Puis remontez et sentez vos genoux, comment sont ils ? Trouvez la position qui permet la détente : ni trop pliés, ni trop tendus, juste déverrouillés pour vous permettre d'être stable et détendu. C'est comme si vos genoux entraient dans le sol comme les racines d'une plante ou d'un arbre. Basculez à droite, à gauche, en avant, en arrière pour trouver votre axe.
- Au dessus des genoux, sentez ensuite votre bassin en lien avec la terre, sentez votre sacrum qui pèse à l'arrière, sentez aussi le relâchement des sphincters.
- Ressentez l'ensemble pieds, genoux, bassin, sacrum comme un socle, solide mais détendu, les pieds prennent conscience du sol.
- Au dessus, le buste, sentez sa verticalité. Les bras pendent librement : le bout des bras est accroché derrière les épaules, sentez les bras, comment sont ils ? Prenez conscience des tensions, de la détente jusqu'au bout des doigts...
- puis sentez les trapèzes, la nuque et enfin la tête qui s'élève vers le ciel comme une montgolfière. Ressentez toute cette zone.
- Sentez que le bas est solide, ancré, le haut souple et qui s'élève vers le ciel. Imaginez un fil d'or qui part de l'arrière du crâne et s'élève vers le ciel.
- Passez ensuite à votre visage et ressentez cette zone : quelles sont les tensions de votre visage. Prenez en conscience, détendez cette zone, relâchez votre visage, laissez la bouche s'entrouvrir, la langue se détendre posée au fond de la mâchoire.
- De nouveau ressentez l'espace sous vos pieds, c'est le lien avec la terre, sentez aussi le haut de votre corps, c'est le lien avec le ciel.
- Vous respirez calmement par le nez :
- quand vient l'inspiration, vous sentez que vous vous élevez vers le ciel, vous prenez de la hauteur,
- quand vient l'expiration, vous sentez que vous vous enracinez vers la terre, vous sentez le poids du corps attiré vers le bas. C'est comme la sève d'un arbre qui monte et descend. J'inspire avec la plante de mes pieds, j'expire vers la terre.
- Allez, encore, ... très bien.

- Puis, alternativement, vous faites passer le poids du corps sur le pied droit, le pied gauche, à l'avant à l'arrière. Sentez l'équilibre, le déséquilibre, c'est l'intelligence du corps inconsciente qui vous permet de savoir à quel moment vous êtes en équilibre ou en déséquilibre.
 - Cherchez votre axe : A quel moment vous sentez vous dans l'axe ? Sentez les muscles sollicités quand vous êtes en avant ou en arrière.
 - Vous éprouvez vos sensations, vous êtes dans le ressenti.
 - Vos oscillations sont d'abord légères,
 - puis plus amples,
 - puis légères,
 - vous pouvez aussi bouger les bas , accompagner les mouvements, sans bouger le buste
 - Vous revenez immobiles
 - A l'expiration vous pliez les genoux et vous ressentez le poids du corps,
 - à l'inspiration, vous vous redressez doucement et vous expérimentez la verticalité et l'axe du corps. (Trois fois au moins)
 - Pour finir, vous restez debout, et vous faites des respirations calmes, vous ressentez tout votre corps en appui, stable mais détendu. Si vous sentez des tensions, vous pouvez contracter puis relâcher la zone tendue.
 - Comment sentez vous votre respiration, est elle calme, éprouvez la ?
 - Vous pouvez amener les mains sur le ventre
 - observez où se trouve votre respiration : est elle dans cette zone, plus haute ?
 - 1 main sur ventre, une sur poitrine, continuez à respirer, observez
 - puis vous relâchez les bras et à la prochaine expiration vous soufflez fortement comme pour évacuer toutes les tensions ...
 - encore une fois
 - une dernière fois.
- Quand vous le souhaitez, vous ouvrez les yeux.

Méditation assise sur la chaise

- Installez vous sur la chaise le dos bien droit, les pieds à plat sur la sol, les épaules basses,
- fermez les yeux pour vous recentrer sur vous même.
- sentez les points de contact : talons, bord externe du pied, coussinet du gros orteil, puis les mollets arrière des cuisses....Muscles fessiers..... tout cela forme un socle en lien avec la terre.
- Sentez ensuite votre buste qui s'élève, poussez légèrement sur les ischions pour redresser votre dos.
- Sentez le bas du dos le milieu du dos, le haut du dos....., arrière de la nuque, haut du crâne.
- Prenez une grande inspiration et posez vous, relâchez le visage, desserrez les mâchoires, relâchez les épaules...
- observez votre respiration, votre souffle léger comme une brise
- portez votre attention sur l'inspire puis l'expie... Tranquillement et ne faites plus qu'un avec votre respiration.
Si une pensée surgit, observez là et laissez la passerpuis revenez à votre souffle...
- Soyez tout entier présent à vous même, dans l'instant, ne faites plus qu'un avec le souffle...
- Puis prenez une grande inspiration, reprenez conscience avec les bruits extérieurs, de plus lointains, aux plus proches
- Bougez légèrement les doigts, les orteils, étirez vous baillez et ouvrez les yeux.

STAGE « CORPS ET VOIX » (3jours) JOUR 1 : poser les bases

MATIN

9h-9h30 :

Séquence 1 : l'introduction, la mise en route du stage (1/2 h)

Objectif : se présenter succinctement (Nom et prénom établissement, fonction)

Choisir un totem qui me représente

Donner les raisons du choix du stage

Prendre connaissance des modalités du stage (Organisation (pratique et contenu), objectifs, conception, règles de fonctionnement...)

Méthode : tour de table puis exposé du formateur

9h30 – 10h :

Séquence 2 : le cadre théorique d'ensemble (1/2 h)

Objectif : s'approprier des éléments théoriques sur la communication à partir de documents : video puis doc (La communication : processus systémique, le langage non verbal, les 3 savoirs d'action)

Méthode : exposé du formateur, questions/réponses

10h – 11h30:

Séquence 3 : le corps et la voix : outils pour la communication (1 h 15 à 1h30)

Objectif : aborder le thème du corps et de la voix par une mise en situation de communication.

Méthode : mise en situation et mise en commun et sous groupe puis en grand groupe. Dégager les éléments importants.

11h25 à 12h :

Séquence 4 : l'importance du relâchement musculaire et de la relaxation dans la communication (1/2 h)

Objectif : Expérimenter une méthode de relaxation issue de la sophrologie ou yoga nidra

Méthode : séance de relaxation

APRES MIDI

13h30-14h :

Séquence 5 : Cadre théorique 1/2 h

Objectif : s'approprier des éléments théoriques sur le thème à partir de documents lus et commentés. (le fonctionnement du corps humain, exprimer un ressenti, les gestes qui nous trahissent)

Méthode : exposé du formateur et questions/réponses

Support : diaporama ou carte mentale

14h – 14h45:

Séquence 6: Notion de verticalité et de volume articulé, construction de la silhouette psycho corporelle : l'ancrage pour une libération vocale

Objectif : s'approprier ses notions en les expérimentant à travers différents exercices psycho corporels

Méthode : pratique corporelle individuelle en position debout : exercices de marche consciente, position d'ancrage, respiration debout, exercices de Qi Gong (école de Kunming)

Support : les huit attitudes de base

14h45 – 14h55: pause

14h55 – 15h30

Séquence 7 : la construction de la silhouette psycho-corporelle : la libération du haut (1/2 h)

Objectif : mobiliser et détendre la ceinture scapulaire, les épaules et nuques, relâcher muscles du visage et mâchoires, assouplir et ouvrir la zone costale basse, étirer le diaphragme

Méthode : pratique corporelle individuelle en position assise : exercices issus du yoga, du Dao Yin, de la gymnastique faciale, voix articulée (exercices, vire langues)

15h15 - 16h50 :

Séquence 8 : l'importance de la respiration, son rôle dans la détente

Objectif : expérimenter une méthode d'observation de la respiration et de relaxation issue du yoga

Méthode : exercices respiratoires individuels inspiré du yoga en position allongée, respiration complète, les trois étages, les quatre temps.

Support : le diaphragme, la respiration (ventrale, costale, complète, 3 étages)

Ritualiser une fin de session : un exemple « Terminer ensemble »

STAGE « CORPS ET VOIX » (3jours) JOUR 2 : respirer sa voix

MATIN

9h- 9h30 :

Séquence 1 : séance de régulation 30mn)

Objectif : faire part de son ressenti, de son avis et de ses interrogations depuis la fois précédente, sur la méthode proposée, les exercices et leur pratique.

Méthode : exercice individuel de rappel de soi, expression personnelle et mise en commun.

9h 30 – 9 h 50 :

Séquence 2 : le cadre théorique d'ensemble (20mn) : le diaphragme et la respiration

Objectif : s'approprier des éléments théoriques sur la communication à partir de documents lus, vus et commentés.

Méthode : exposé du formateur, questions/réponses

Support : documents sur le diaphragme + video + poster

5' matériel

9h 55 – 10h45

Séquence 3 : les ressources kinésiologiques du corps : une approche sensorielle " (45')

Objectif : - mobiliser la conscience témoin, la conscience corporelle, renforcer ses possibilités de concentration (sens proprioceptif et kinésiologie) en approfondissant l'approche systémique,

- explorer différentes du corps en pratiquant les grandes catégories de mouvements dont le corps a besoin. (Étirement cambrures, torsions)
- développer la respiration et sa capacité pulmonaire
- évacuer les tensions, se détendre

Méthode : séance d'exercices corporels tirés du yoga

11h – 12h :

Séquence 4 : la posture vocale et le travail de la voix " quand le souffle devient son (1h avec apports théoriques et détente)

Objectif : mettre en place la posture vocale, perfectionner l'usage du « coussin d'air » et « colonne d'air » par un travail des harmoniques. (Trois blocs et zones d'étranglement, respiration volcan)

Méthode : exercices corporels et vocaux progressifs, individuels et collectifs,

Support : texte *Cantate des boîtes*

APRES MIDI

13h 30 – 13h 45 :

Séquence 5: cadre théorique (15mn)

Objectif : **le fonctionnement du larynx et des cordes vocales**

S'approprier des éléments théoriques sur le larynx à partir de documents lus et commentés.

Méthode : exposé du formateur, questions/réponses
Support : le larynx et cordes vocales, vidéos + doc larynx

13h 45 – 14h 45 :

Séquence 6 : pratique corporelle et respiratoire assis sur une chaise : (1h15)

Objectifs

- Ouvrir et étirer la cage thoracique, débloquer les grilles costales, tonifier le diaphragme, dresser l'axe central par le yoga irano-égyptien.
- Assouplir et détendre les muscles du cou, des épaules, de la nuque par des exercices issus du DO IN
- Dynamiser, muscler, tonifier, étirer, assouplir muscles du visage par des massages et de la gym faciale.
- Mobiliser les résonateurs, gorge, pharynx, cavité nasale, poitrine, crâne, améliorer leur élasticité par des exercices spécifiques d'émission de son, jeux de voix.

14 h 45 – 16 h 00 :

Séquence 7 : la lecture d'un texte devant un public_ " les composantes de la voix (1h15)

Objectif : expérimenter l'utilisation de la voix

Méthode: lecture à voix haute d'un texte . (Emetteur devant récepteurs les yeux fermés)

Déroulement: texte d'Henri Michaux « le grand combat », travail de l'intention, lecture individuelle devant le groupe avec retour sur la prestation : le rythme (pause, variété...), le débit (lent, haché, hésitant...), l'articulation (molle, excessive, défauts,...) la mise en valeur des mots, l'intonation (variée, adaptée...), les défauts de la voix (gorge, nasale, timbre...)

16h00 – 16h30

Séquence 8 Le bilan du 2^e jour et la présentation de l'intersession et de m@gistere

Objectif : faire un premier bilan personnel, s'engager pour pratiquer

Méthode : réponse à quelques questions, établir un projet, prendre connaissance des outils

Supports : documents à disposition, travail à distance

STAGE « CORPS ET VOIX » JOUR 3 : corps et voix au coeur de la relation

MATIN

9h- 9h15 :

Séquence 1 : accueil + séance de régulation (15mn)

Objectif :

- mobiliser la conscience témoin, se centrer, s'intérioriser - faire le point sur la méthode proposée

Méthodes : - pratique de pleine conscience,
- Rappel du formateur (cadre, objectifs)

9h15 - 10h00 :

Séquence 2 :

Objectifs :

- le bilan de son intersession

- La présentation de son bilan en utilisant les outils J1J2

Méthodes : temps personnel puis passage debout devant le groupe et synthèse formateurs

Supports : fiche à remplir (intersession 1)

10h00 – 11h30 :

Séquence 3 : du sol jusqu'à la voix : la démarche→ (1h30)

Objectif : s'approprier la démarche de la construction de sa voix

Méthode : exercices corporels et vocaux, individuels et à deux, présentés en trois phases (des pieds au bassin, du bassin au diaphragme, de la ceinture scapulaire au larynx) illustrant le cheminement proposé

(Etape après étape, mobiliser la conscience témoin, créer l'axe, installer la respiration, construire la colonne d'air, expérimenter la vibration et construire la caisse de résonance, cultiver les sons graves, détendre le larynx et lâcher la mâchoire, poser le son sur le souffle et préserver le coussin d'air, remplacer l'effort volontaire par la conscience dans l'ici et maintenant

11h30-12h :

Séquence 4 : Prendre soin de sa voix

Objectif : apport sur les pathologies vocales, les dysphonies, conseils pour préserver sa voix

Méthode : échanges entre les participants et présentation de supports application Vocal'iz, plaquette MGEN, doc CHSCT

APRES MIDI

13h – 13h 30:

Séquence 6: marche consciente et digestive

Objectif : se familiariser avec cette pratique de pleine conscience en introduisant des variantes

Méthode : exercices de marche issus du yoga, de la danse, du zazen

13h30 – 14h

séquence 7 : jeux de voix (30mn)

objectif : travail de l'écoute et de l'adresse

méthodes : exercices individuels et collectifs d'entraînement

14 h– 15h30 :

Séquence 6 : la lecture d'un texte devant un public_ (1h15) la prestation finale « corps et voix »

Objectif : expérimenter les acquis du stage concernant l'utilisation du langage non verbal et le recours à l'ancrage, à la remédiation respiratoire en cas de nécessité

Méthode : mise en situation de prestation avec lecture à voix haute d'un texte littéraire.

Déroulement : lecture individuelle devant le groupe avec retour sur la prestation : utilisation du langage du corps, utilisation de la voix, utilisation de l'espace

1 –choix du texte 2 – répétition du texte 3 – lecture devant le groupe 4 – expression sur le ressenti pendant la prestation 5 – présentation de la stratégie utilisée 5 – les récepteurs complètent en fonction de leur observation.

15h30 -16h

Séquence 7 : La conclusion : les propositions de travail, le bilan du stage

Objectif : prendre connaissance d'un document synthétiques sur les directions de travail après le stage et faire le bilan de ces trois jours à partir d'un questionnaire.

Retour sur la formation : paroles de « stagiaires » (synthèse)

Ce qui a été apprécié dans le présentiel :

- la pratique, l'alternance théorie et pratique
- la présentation du stage
- le cadre posé, le climat bienveillant
- les objectifs,
- l'intersession pour une : mise en pratique personnelle
- choix des exercices efficaces et pas trop complexes
- La partage entre collègues de disciplines différentes

Avec quoi les personnes repartent-elles :

- des outils et exercices pratiques variés à utiliser en classe mais aussi hors classe pour mieux gérer sa posture et ses émotions
- une prise de conscience renforcée de l'importance du corps et du non verbal dans la relation, de l'importance du lâcher prise
- une envie de s'occuper davantage de soi pour être plus disponible auprès des élèves
- une bibliographie pour continuer à chercher

Leur avis sur l'hybride

- assez utile, documents que l'on peut retrouver, lien avec séance sophrologie pour se relaxer ; video avec mouvements de Qi gong.

Quelques personnes ont demandé comme prolongement possible des adaptations avec les élèves et un 2^e stage sur la gestion des émotions.

Bilan global : très positif, notation en moyenne de 4,6/5

Documents stagiaires

STAGE DU PAF E LE CORPS ET LA VOIX : OUTILS DE TRAVAIL

- **L'objectif de la formation** : Perfectionner l'usage de son corps et de sa voix.
 - Améliorer le processus de communication, asseoir présence et autorité en classe, mieux faire passer son enseignement en mettant l'accent sur l'importance du langage non verbal et sur la prise en compte de la dimension corporelle et émotionnelle dans l'acte éducatif.
 - Préserver son capital vocal et corporel, prévenir aphonie, dysphonie, maux de gorge, fatigue, lassitude, stress.
 - Mieux gérer les situations ressenties comme difficiles (prise de parole devant un groupe, conflits, agressivité...)
- **Les contenus** : en fonction des besoins des stagiaires seront abordés plus ou moins en profondeur :
 - Le langage non verbal (gestuelle, ancrage et postures, regard, expressions du visage, caractéristiques de la voix, utilisation de l'espace) : son rôle dans la communication. Comment l'affiner ?
 - Les états émotionnels, leurs impacts sur le corps, sur la voix.
 - Le stress, la fatigue : comment mieux les gérer ?
 - L'agressivité : comment y faire face ?
 - La présence, l'autorité : comment les affermir ?
 - La voix : ses caractéristiques, comment la travailler , la placer, la préserver ?
 - L'appareil respiratoire, phonatoire : quelle fonction joue la respiration dans l'émission de sons, dans la détente et dans la récupération corporelle ? Comment la faire progresser ?
- **Les méthodes et les modalités**

Dans un esprit de non-jugement et de bienveillance seront proposés :

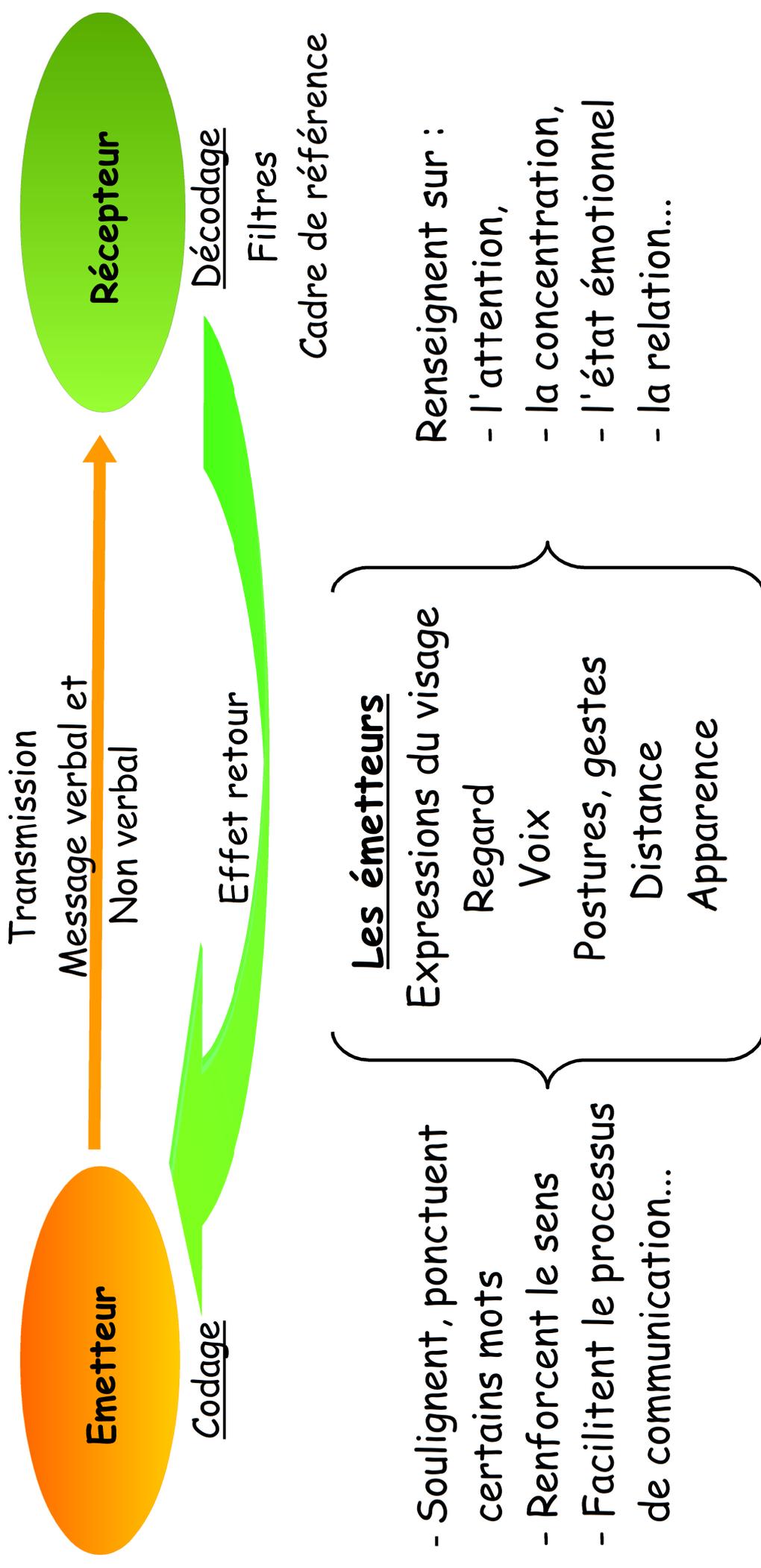
 - Des exercices de ressenti, d'entraînement corporel et vocal, avec transposition aux situations professionnelles,
 - Des mises en situation suivies de mises en commun,
 - Des échanges entre participants et des apports théoriques liés au thème.
- **Organisation**
 - Une session de 2 jours, alternant pratique et théorie.
 - Une intersession permettant la mise en pratique des acquis des deux premiers jours et des expérimentations sur le terrain ainsi qu'un accompagnement, éventuel, sur la plateforme Magistère où des outils sont proposés.
 - Un troisième jour pour approfondir et échanger.

Les formatrices Corps et Voix du groupe GREC

La communication, un processus systémique

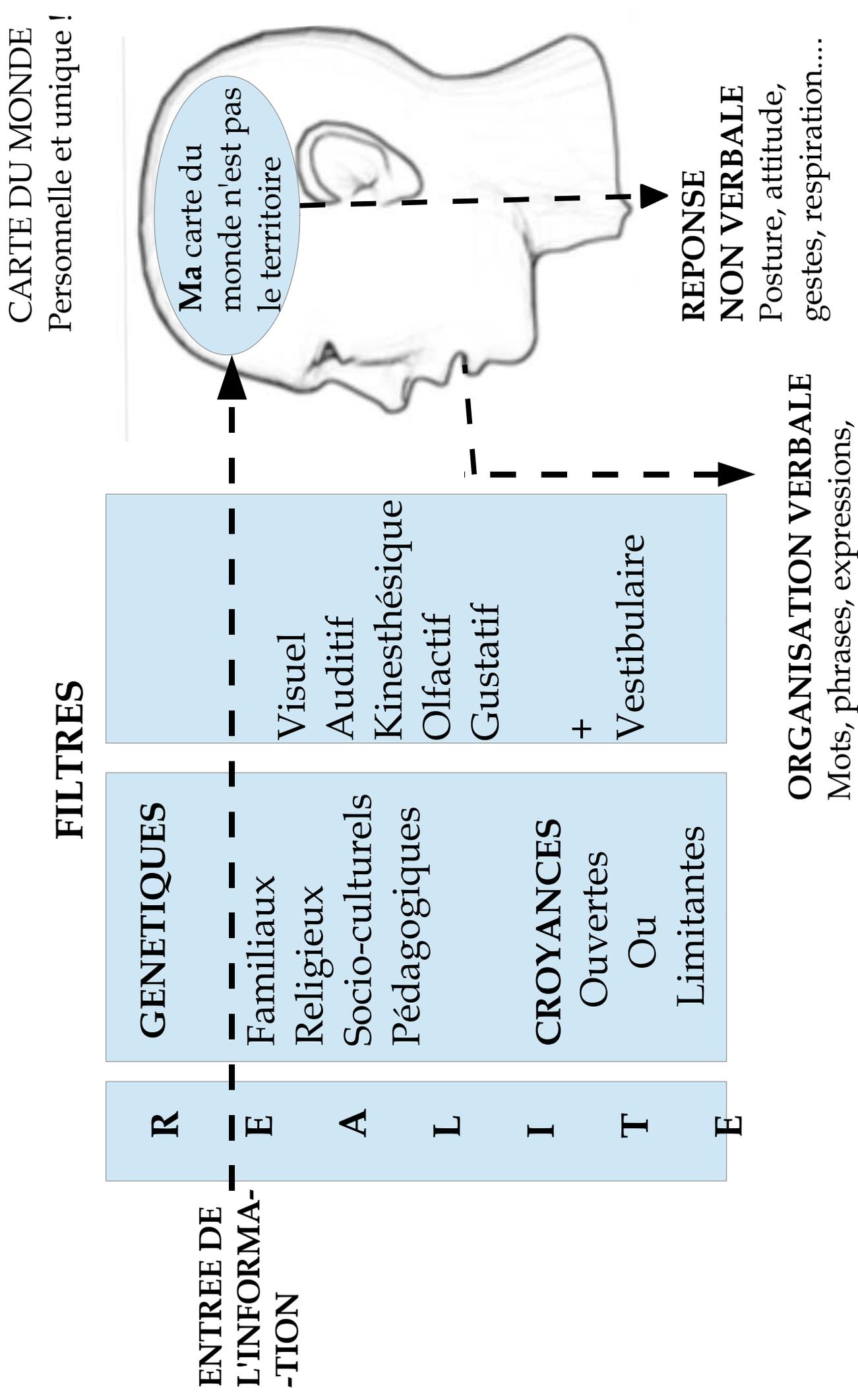
Ce que l'émetteur veut dire / ce qu'il dit / ce que le récepteur perçoit / ce qu'il comprend

Obstacles : bruits, freins, parasites



Combinaison de signes convergents de E, adaptée aux circonstances et compris par R.

ORGANISATION DE L'INFORMATION



Cadre de référence, système de valeur

Le cadre de référence est une représentation de la réalité issue d'une perception forcément subjective et personnelle, qui conditionne une façon de faire et d'être. La "Carte du monde", notion similaire, issue de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), illustre cette idée d'une lecture individuelle et unique du monde.

"LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE" selon A.Korzybski, fondateur de la sémantique fondamentale. La vision du monde **n'est pas** le monde mais seulement une **représentation mentale structurée**, à partir des informations fournies par les **sens**, en fonction de l'**état émotionnel**, des **expériences du passé**, du **modèle culturel référent**, du **contexte social** de vie de la personne.

Ces représentations construites, conditionnées par l'histoire personnelle, donnent du sens à la complexité du monde afin de pouvoir y survivre et se diriger dans l'existence.

Cette carte du monde, ce cadre de référence, déterminent et légitiment une **logique de comportement (habitudes, attitudes, réactions, enjeux...)**

Pour cartographier l'expérience de la réalité, **3 modes de fonctionnement mental** sont opérationnels :

- la **généralisation** : prendre la partie pour le tout,
- la **sélection** : ne prélever que les informations ou perceptions qui conviennent,
- la **distorsion** : déformer la réalité, l'interpréter, introduire des variations.
-

Ces représentations, valeurs, normes, les filtres, les présupposés, les sous-entendus, les seuils, les voies et déviations qui en découlent, constituent le **système de valeurs**.

Le système de valeur fonctionne comme une force d'inertie qui **résiste au changement**. L'esprit n'est pas un réceptacle vide et passif mais une structure pleine et existante. Toute nouvelle information est comme un "corps étranger", qui nécessite plus qu'une simple opération d'accueil mais également une **opération active d'intégration** : trier, interpréter, reconstruire avec une notion de danger et d'étrangeté.

Un **principe de base de la communication** : **connaître le système de valeurs de l'interlocuteur**, le détecter, ne pas le heurter, rencontrer l'autre dans sa vision du monde plus ou moins proche du "territoire". **Tout déni de la carte de l'autre entraîne des perturbations.**

Toute nouvelle information devient formation en dedans, la mise en forme d'une forme qui n'existait pas, une transformation. Les informations les plus fortes remettent en cause l'univers mental de l'interlocuteur. Une information est d'autant plus difficile à communiquer qu'elle est importante ; d'où la **nécessité d'observer, d'écouter, de doser.**

Texte élaboré par Michel Margarito, formateur Corps et Voix.

Le langage non verbal

Quelles capacités à acquérir ?

- 1°) - Prendre conscience : savoir ce que l'on fait pour pouvoir faire ce que l'on veut.
- Élargir son champ de conscience : être le témoin de ses perceptions et de ses actions.
- 2°) - Développer son sens de l'observation :
Quels comportements, quelles attitudes ont été reçues en retour (effet retour) ?

Quels savoirs d'action à développer ?

I - Utiliser le langage du corps :

- 1) - Les postures : renseignent sur la personnalité et le caractère. C'est l'orientation du corps, de la tête, des bras, des épaules, des jambes.
- 2) - Les gestes : rythment, ponctuent le langage verbal, l'illustrent.
- 3) - Le regard : parle très fortement car les yeux sont des émetteurs et récepteurs très puissants.
- 4) - Les expressions du visage : soit authentiques, ambiguës, indéchiffrables.

II - Utiliser la voix :

C'est agir sur les caractéristiques suivantes:

- Le débit : souvent à ralentir, viser la variété.
- Le ton : l'adapter aux circonstances.
- L'articulation : toujours à soigner, bien la marquer.
- Le volume : bien l'adapter, s'appuie sur le souffle.
- L'intensité : se travaille moins aisément.
- La hauteur : grave, aigue, médium...
- Le timbre : l'identité vocale.

III - Utiliser l'espace : trouver la bonne distance. L'espace parle = la proxémie.

- Compenser une distance trop faible, trop importante par le regard. l'expression du visage, le ton de la voix, l'orientation du corps (les ajustements compensatoires)
- Occuper l'espace : se placer, se déplacer, s'arrêter, rester immobile, respecter les territoires.
- Choisir la zone : intime (le langage du toucher) personnelle (connivence) sociale (neutralité) public (charisme) en fonction des circonstances, des conditions dans l'instant

Quelle démarche ?

Progressivement :

- prendre conscience de ce que l'on sait faire, de ses conditionnements, de ses messages brouillés, de ses limites, de ses possibilités latentes,
- développer la pertinence, la cohérence de ses propres messages.

STAGE CORPS ET VOIX : Mise en situation

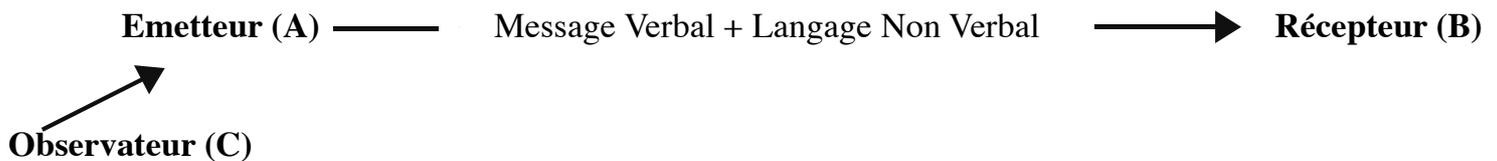
"Comment j'utilise le langage non-verbal en classe ?"



OBJECTIFS :

- 1- Se mettre en situation de communication verbale et non verbale.
- 2- Réfléchir et théoriser sur sa pratique, sa praxis avec les dimensions corporelle et émotionnelle prises en compte.
- 3- Expérimenter l'impact du plan émotionnel dans toute situation de communication.
- 4- Se positionner en tant qu'observateur, évaluer une situation de communication en tant que récepteur.
- 5- S'approprier les composantes du LNV, aiguïser son sens de l'observation, développer sa sensibilité et son sens de l'analyse.

DEROULEMENT :



Première phase de la mise en situation (en sous-groupes) : l'exposé et son analyse.

Autant d'exposés (3 mn environ) que de participants, chacun expérimentant les trois rôles successivement.
Par exemple : (A) → (B) (B) → (C) (C) → (A)

1) PENDANT : observer, ressentir, analyser.(3 mn)

E = exposer comment j'utilise mon corps et ma voix en situation professionnelle

R = repérer les éléments du LNV de E qui facilitent ou qui parasitent la transmission de son MV.

O = noter, au fur et à mesure de l'intervention, les différents éléments du LNV de E repérés en toute neutralité.

2) APRES : faire une prise de notes (3 mn)

E : faire l'analyse de mon intervention en m'appuyant sur mon ressenti.

R = faire l'analyse de l'intervention de E en tant que R. (MV cohérent avec le LNV? Qu'est-ce qui facilite ? Bloque?)

O = peaufine ses notes.

Deuxième phase (en sous-groupes) : la mise en commun des analyses à partir des notes. (5 mn chaque)

Croiser les différentes analyses, les différents regards en fonction du rôle tenu et ceci dans le même ordre que celui des interventions successives. (**Examiner A/B/C dans leur rôle pour chaque situation**).
Faire une synthèse générale (points forts, remarques, questions)

Troisième phase (en grand groupe) : la mise en commun des synthèses.

Chaque groupe, par l'intermédiaire d'un rapporteur fait part de sa synthèse. (Activité sans notes)

Récapitulatif des durées de chaque phase :

- Phase 1 : 6 mn par participant (3 mn d'exposé + 3 mn de réflexion/prise de notes)
- Phase 2 : 5 mn par nombre de participants + synthèse globale
- Phase 3 : 15 mn (grand groupe)

(Doc. MM)



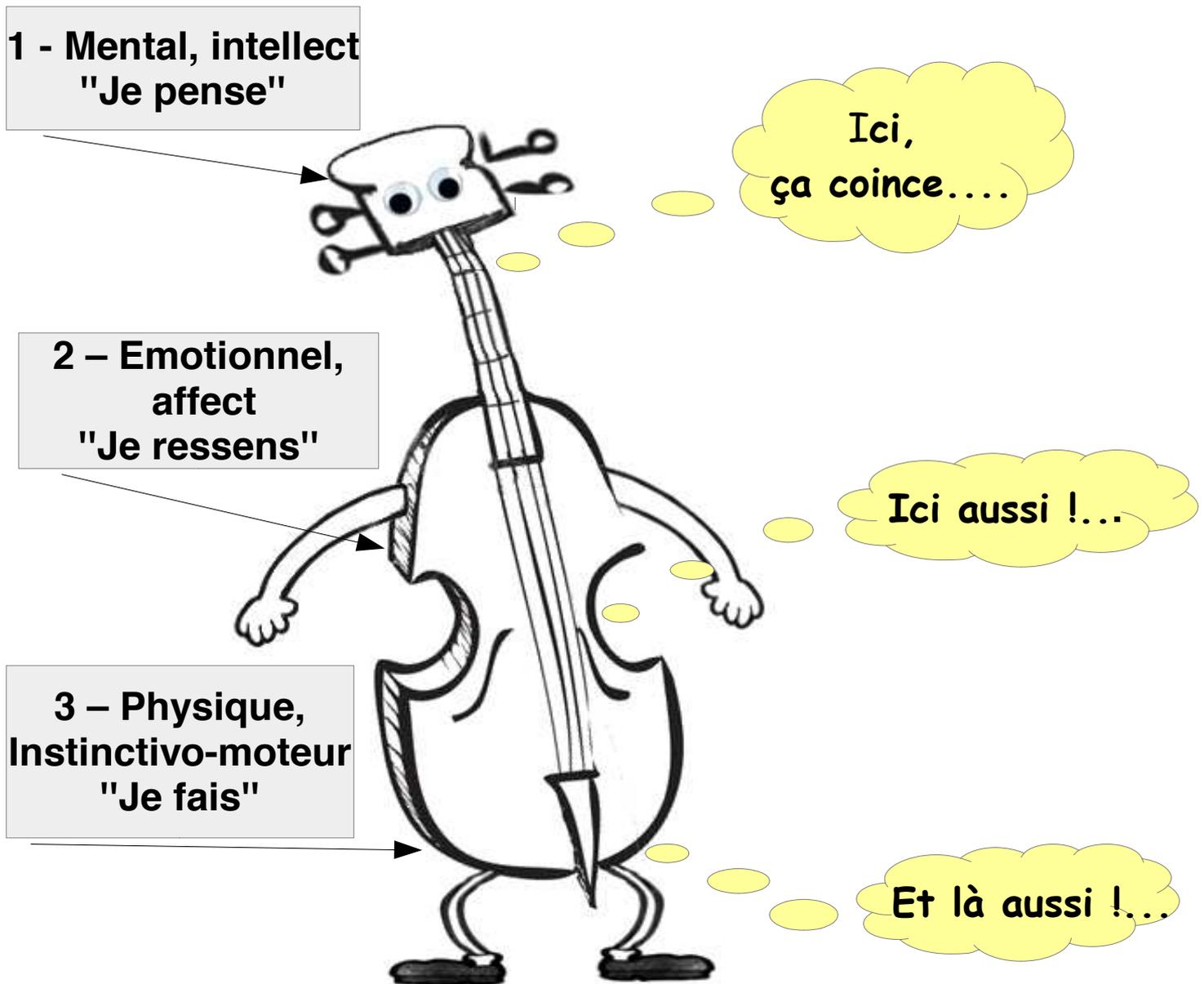
LA PROXEMIE : l'espace parle.

Compenser une distance trop faible, trop importante par le regard, l'expression du visage, le ton de la voix, l'orientation du corps.

LA ZONE INTIME	LA ZONE PERSONNELLE	LA ZONE SOCIALE	LA ZONE PUBLIQUE
20 à 50 cm	50 cm à 1 m 20	1 m 20 à 2 m 40	A partir de 2 m 40
Contact physique possible	Expression du visage	Contact physique plus	Distance plus grande
Registre de la confiance	Changement respiratoire	possible	
Envahissement, agression	Connivence, amitié	Neutralité	Charisme
Regards, émotions, odeurs	Force vocale modérée	Gestes et sourires	Voix plus forte
	Importance du regard	Messages visuels importants	Expression marquée
			Regard direct

Document : Michel MARGARITO

*Le fonctionnement du corps humain :
Savoir en jouer, ça s'apprend !!*

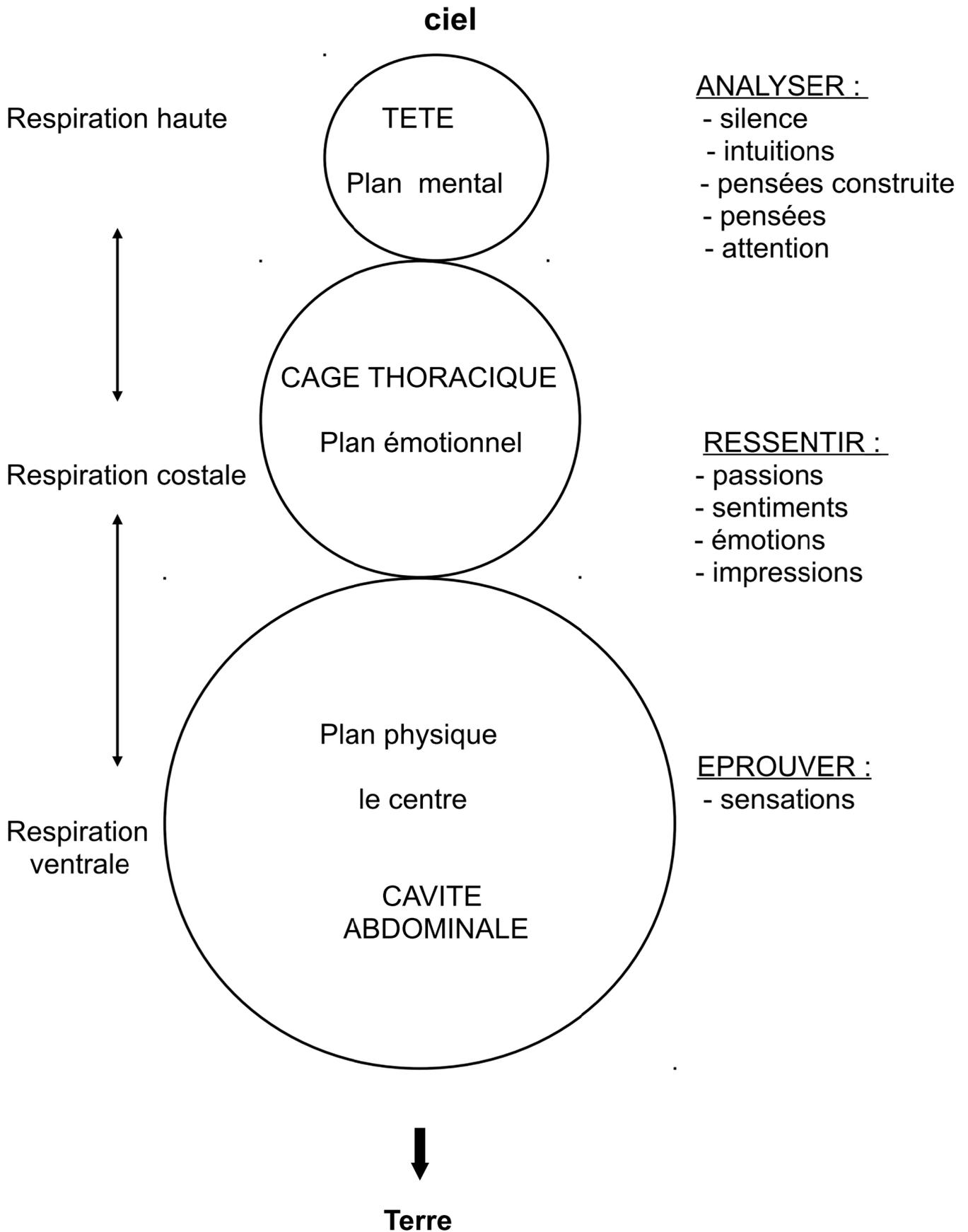


La voix implique un processus global qui part du bas (pression), passe par la zone du thorax (souffle) et sort par la bouche (son).

Les zones à libérer sont donc :

- La zone bassin - muscles pelviens
- La zone diaphragme - côtes
- La zone cou - gorge - nuque

Les trois niveaux de la personne humaine dans l'action

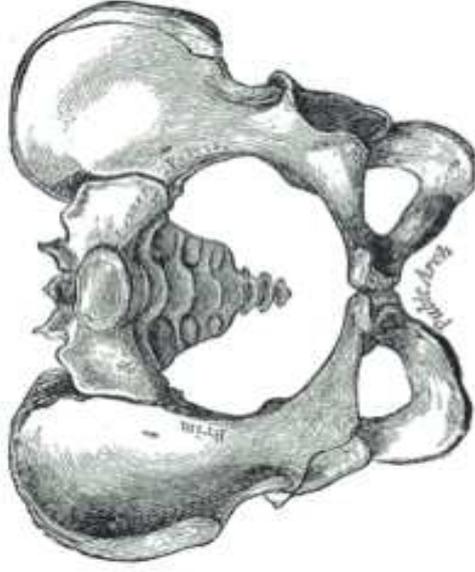


LE BASSIN OU PELVIS OU CEINTURE PELVIENNE

Le bassin est une structure osseuse complexe formée de trois structures osseuses : les 2 os iliaques en avant et sur le côté, un sacrum en arrière et le coccyx sous le sacrum.



Bassin masculin



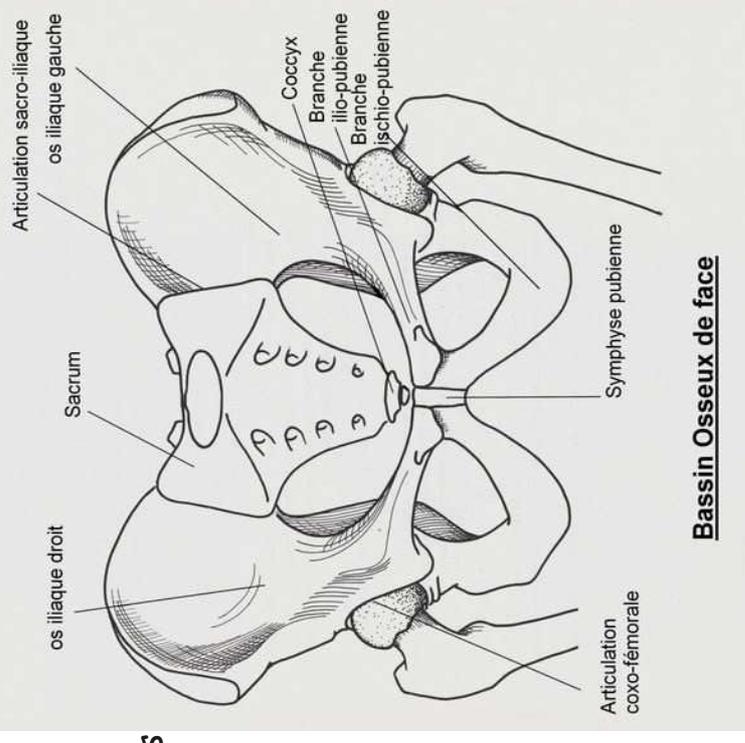
Bassin féminin

Le bassin est différent chez l'homme et chez la femme.

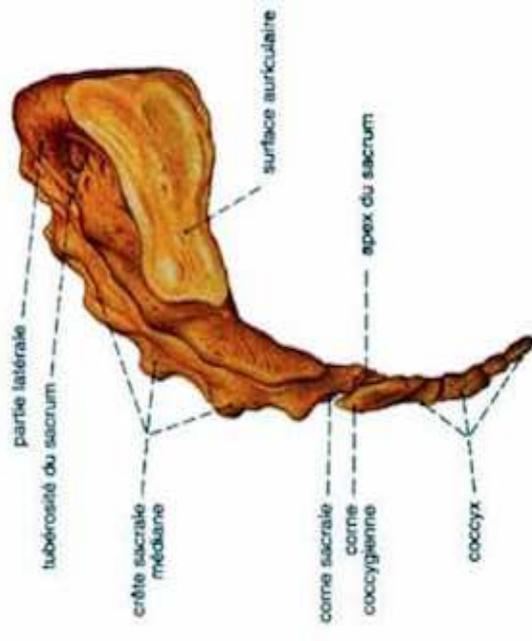
Principalement, on voit que le bassin de l'homme est plus étroit, celui de la femme, plus large. Les détroits supérieur et inférieur sont plus larges chez la femme. Ces différences sont en rapport avec le rôle du bassin féminin dans la gestation et l'accouchement.

Le sacrum

Il s'articule en haut avec la portion lombaire de la colonne vertébrale et latéralement avec les deux os iliaques, par une articulation que l'on nomme "sacro-iliaque".



Bassin Osseux de face



Sacrum de profil

La bonne posture pour parler et chanter



La bonne position

A



Mauvaise position :
Thorax en avant

B



Mauvaise position :
Ventre en avant

C



Mauvaise position :
Genoux en hyper-
extension

D



Mauvaise position :
Tête dans les
épaules

E

HUIT ATTITUDES DE BASE

- Un regard libre et vivant
- Relâcher la langue et la mâchoire
- Laisser la tête dégagée et libre de ses mouvements
- Rechercher la fluidité des coudes
- Sentir les bras peser sur les épaules et non fixés à celles-ci
- Laisser pendre le sacrum
- Déverrouiller les genoux
- Epouser le sol avec les pieds

EXERCICE

Pour ressentir la liberté des "volumes" qui composent le corps ainsi que leur mise en relation : Debout, se mettre en détente musculaire profonde et périphérique. Eprouver la sensation de poids des os (poids de la mâchoire, du sternum devant, du sacrum derrière)

L'ensemble de la structure osseuse et musculaire du corps, mise en relation avec la pesanteur, permet le relâchement et l'organisation du corps autour d'un axe vertébral puissant et souple à la fois.

La périphérie est détendue, "moelleuse", le corps est vivant et au service du mouvement qui le traverse sans obstacle.

Au sein de cet organisme fluide et puissant, la maladie n'a pas de prise, l'émotion s'écoule et s'exprime librement, les stress sont apprivoisés mais ne laissent pas d'empreintes qui risqueraient de favoriser la fixité.

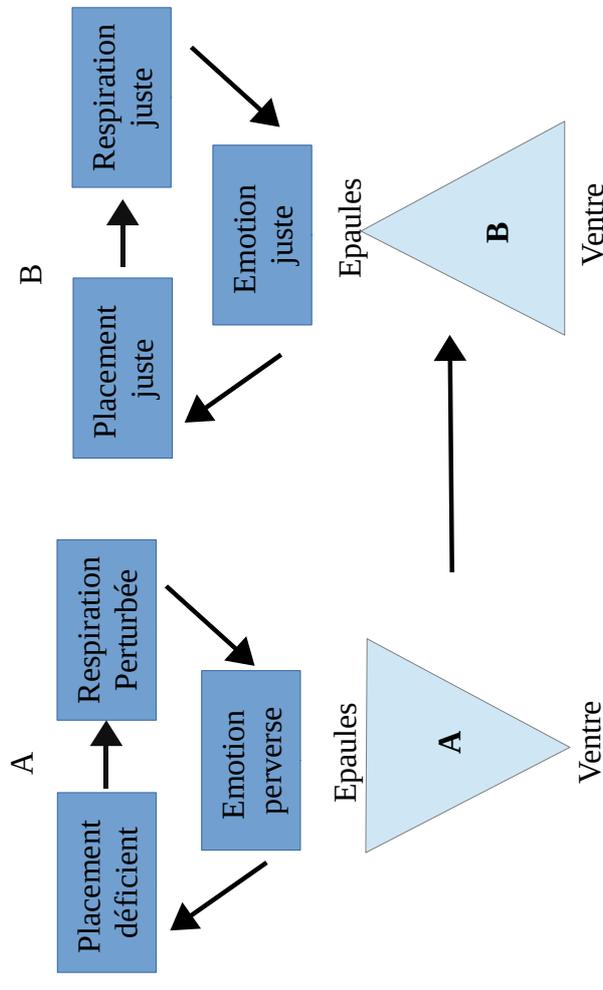
Pistes d'action

- 1 - Bougez votre bassin en avant et en arrière sans faire de mouvements parasites avec le reste du corps. Si vous êtes en difficulté, fléchissez légèrement les jambes.
- 2 - Si le 1 fonctionne bien, bougez votre bassin en dessinant un 8 horizontal droite/gauche dans un sens puis dans l'autre.
- 3 - Marchez chez vous, pieds nus et pensez à "attaquer" le sol par le talon et à vérifier l'appui au centre du pied.
- 4 - Lorsqu'il vous arrive de faire la vaisselle, assurez-vous de l'état de relâchement de vos épaules.

En résumé, 3 points sont essentiels pour la construction d'une silhouette efficace dans les situations difficiles :

- 1) Vérifier si votre enracinement dans le sol est bon.
- 2) Vérifier si votre bassin est correctement placé.
- 3) Vérifier si vos épaules sont relâchées.

Entre les différents niveaux qui constituent la personne, une réaction circulaire s'instaure :



5 - Lorsque vous avez à faire des efforts, surveillez votre cycle respiratoire (les temps d'apnée sont-ils longs?)

6 - Serrez-vous souvent les dents ? Dans quelles circonstances ? Est-ce toujours nécessaire ?

7 - Vérifiez, avec l'aide d'une personne familière, lorsque vous êtes allongé(e) sur le dos, l'état de relâchement de vos articulations, puis la tonicité de vos muscles au repos.

(Tiré de "Des Jeux et des Ressources" Michel Michel /Jean-François Thirion)

EXERCICES D'ARTICULATION

1. Sage chasseur âgé aux yeux chassieux, sachez chasser sans chien chose aisée, ce chat chauve caché sous ces six chiches souches de sauge sèche.
2. Alerte, Arlette allaite !
3. Un gradé dragon dégrade un dragon gradé.
4. Trois très gros, gras, grands rats gris grattent.
5. Mur gâté, trou s'y fit, rat s'y mit.
6. Pour qui sont ces serpents qui sifflent sur vos têtes ?
7. Six slips chics, six chics slips.
8. Le postiche de l'archiduchesse est plein de glaise.
9. La chemise du chimiste sèche. Pruneau cru, pruneau cuit.
10. Papa boit dans les pins. Papa peint dans les bois. Dans les bois, papa boit et peint.
11. La cavale au Valaque avala l'eau du lac. L'eau du lac lava la cavale au Valaque.
12. Le pragmatisme de l'astigmatisme agace. Je veux et j'exige dix-huit chemises fines et six fichus fins !
13. Dis-moi, petite pomme, quand te dépetitepommeras-tu ? Je me dépetitepommerai quand toutes les petites pommes se dépetitepommeront. Or, comme toutes les petites pommes ne se dépetitepommeront jamais, petite pomme ne se dépetitepommera, jamais.
14. Un ange qui songeait à changer son visage pour donner le change, se vit si changé, que loin de louer ce changement, il jugea que tous les autres anges jugeraient que jamais ange ainsi changé ne rechangerait jamais, et jamais plus ange ne songea à se changer.
15. Sachons que Zachée est un sage. J'excuse cet exquis exploit, tu excuses cet exploit exquis, il excuse...

(site www.articuler.com)

Cantate des boîtes...

(...)

Elément dominant
De la civilisation moderne
Instrument agissant
Qui joue le rôle de lanterne
Pour les chercheurs de toute espèce
Perdus dans la ténèbre épaisse
Depuis Platon jusqu'à Lucrèce
Et de l'oncle jusqu'à la nièce
En passant par les grands de Grèce
Et par le boulevard Barbès
Puisqu'il faut la nommer

Boîte que l'on exploite
Boîte large ou étroite et qui s'emboîte ou se déboîte
Boîte que l'on convoite
Boîte à gauche ou à droite
Garnie de sciure ou d'ouate

BOITES

Boîte à malice ou boîte à sel
Boîte à huile et boîte à ficelles
Baguier, trousse ou boitillon
Buste, canastre ou serron
Castre, cassette, carton
Coffret, drageoir, esquipot
Droguier, fourniment, fourreau
Carré, coutelière ou barse
Galon, giberne et grimace
Utricule ou vésicule
Pyxide ou boîte à pilules
Boîte à poudre d'escampette
Boîte à outils, à gâteaux
Boîte à onglet, boîte à lettres
Tabagie, boîte saunière
Boîte avant ou boîte arrière
De vitesses de lenteur
Boîte à prendre les souris
Tiroir, layette ou trémie
Boîte à buter les facteurs

On peut tout mettre dans les boîtes
Des cancrelats et des savates
Ou des oeufs durs à la tomate
Et des objets compromettants
On peut y mettre aussi des gens
Et même les gens bien vivants et intelligents
Oui oui décidément la boîte
Est bien le plus indispensable
Des progrès faits depuis les temps
Que l'on nomme préhistoriques
Faute d'un terme plus subtil
Pour désigner la vague époque
Où le dinosaure dînait
Dans les marais de l'Orénoque
Où le Brontosauve brutal
Broutait des brouets brépugnants
Où le ptérodactyle enfin
Ancêtre extrêmement voisin
Du stérodactyle ordinaire
Ouvrait pareil à Lucifer
Des ailes de vieux cuir de veau
Dans un crépuscule indigo
En faisant claquer ses mâchoires
Pour effrayer nos grands parents.
Différence fondamentale
Avec notre vie d'aujourd'hui
La boîte, messeigneurs, n'existait pas encore.

BOITES

Je vous aime toutes, je vous aime
Vous vous suffisez à vous-mêmes
Et jamais ne nous encombrez.

Car pour ranger les BOITES
les BOITES
les BOITES
On les met dans des BOITES
Et on peut les garder.

LES MUSCLES INSPIRATEURS : LE DIAPHRAGME

Les muscles inspireurs vont amener, par leur action, une augmentation du volume des poumons. Cette augmentation peut se faire par deux grands mécanismes :

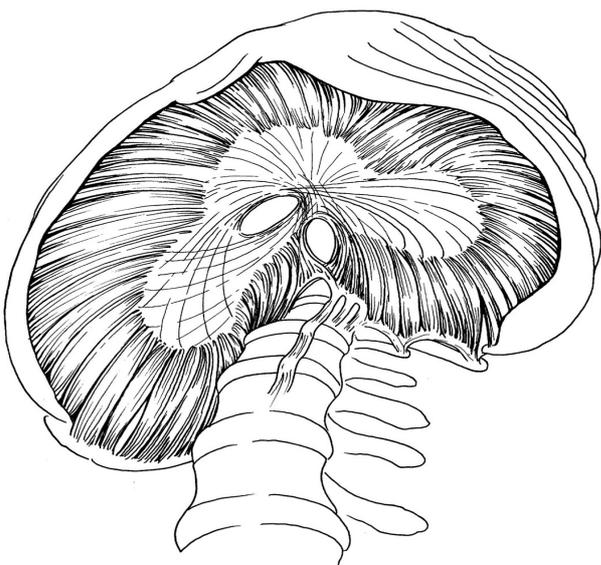
- On peut agrandir les poumons en tirant sur leur base
- ou en tirant sur leurs faces antérieure, latérale, postérieure.

Le diaphragme, principal inspireur, peut agir de ces deux façons.

La plupart des respirations habituelles se font grâce à ce muscle, qui agit à la manière d'une pompe située à la base des poumons.

C'est une large cloison, à la fois musculaire et fibreuse, qui sépare et unit, en même temps, le thorax et l'abdomen.

On le compare, quelquefois, à un parachute, à un bol renversé, à un bonnet de bain, à une méduse...



Anatomie du diaphragme

Ce muscle est composé d'une partie centrale fibreuse, appelée le centre phrénique, autour de laquelle se trouvent des fibres musculaires disposées de façon rayonnée, qui se terminent sur tout le pourtour de la cage thoracique.

Le centre phrénique

C'est une zone d'aponévrose (large feuillet de tissu fibreux qui relie un muscle à son point d'attache) de couleur blanc nacré brillant.

Elle a un peu la forme d'un trèfle, ce qui lui fait décrire trois "folioles" : deux folioles latérales, assez postérieures, situées de chaque côté d'une échancrure qui correspond à la colonne vertébrale et une foliole antérieure se rapprochant du sternum.

Les fibres musculaires

Elles naissent du centre phrénique, puis se dirigent en descendant comme des rayons vers tout le pourtour de la cage thoracique. Elles sont disposées en arc de cercle, ce qui donne au diaphragme son allure de coupole.

Selon le lieu où elles se terminent, elles portent des noms différents :

- Les fibres sternales sont courtes et se terminent à l'arrière de la pointe du sternum.
- Les fibres costales s'attachent sur la face profonde des 5 derniers arcs costaux.

Mais où est-il ?? Comment fait-il ?

La contraction du diaphragme assure l'expansion de la cage thoracique et crée une dépression dans les poumons, entraînant une entrée d'air ou inspiration.

L'expiration est passive, par décontraction du diaphragme. Pour un ordre d'idée, lorsque le diaphragme d'une personne s'abaisse d'1 cm, c'est 500 mL d'air qui entrent dans ses voies respiratoires.

Phase " abdominale "

La contraction des fibres musculaires du diaphragme se traduit par un abaissement de son centre phrénique, avec aplatissement de la coupole, créant ainsi une dépression au niveau thoracique et l'appel d'air dans les poumons.

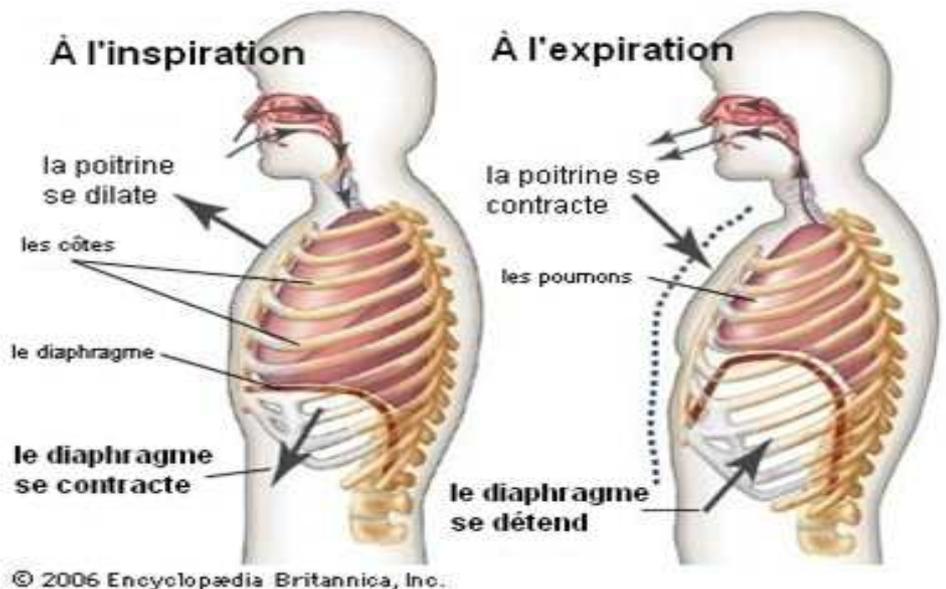
Ce mouvement de « descente » du diaphragme (en réalité, plutôt aplatissement de la coupole) a pour conséquence la poussée des viscères abdominaux vers le bas et, si la ceinture abdominale est normalement souple, il provoque le « gonflement » du ventre (attention : il convient de rappeler qu'en dépit de ce terme - trompeur - de « gonflement » il n'y a pas d'air entrant dans l'espace abdominal !...). Cette phase de descente du centre phrénique réalise une première ouverture thoracique par le fond du thorax, vers le bas.

Phase "thoracique"

Dans cette étape, le centre phrénique, va être stabilisé ("point fixe") afin que les fibres musculaires, poursuivant leur contraction, engagent l'élévation des côtes basses sur lesquelles elles sont insérées, permettant l'ouverture en largeur de la partie inférieure du thorax.

Le relais est ensuite pris par les intercostaux externes et les surcostaux (élevateurs des côtes) pour poursuivre l'ouverture thoracique avec l'élévation, en finale, des côtes supérieures.

Le centre phrénique ne peut devenir « point fixe » qu'en prenant appui sur la masse viscérale, elle-même contenue par la sangle abdominale ; celle-ci doit donc être tonique pour offrir cette résistance nécessaire à ce deuxième temps d'action du diaphragme.



Le diaphragme fonctionne donc en « opposition / synergie » avec la sangle abdominale (principalement le transverse) qui doit être tonique et « élastique »...

● si les abdominaux sont trop contractés, ils empêchent la descente du centre phrénique et l'ouverture abdominale ; la respiration reste costale essentiellement.

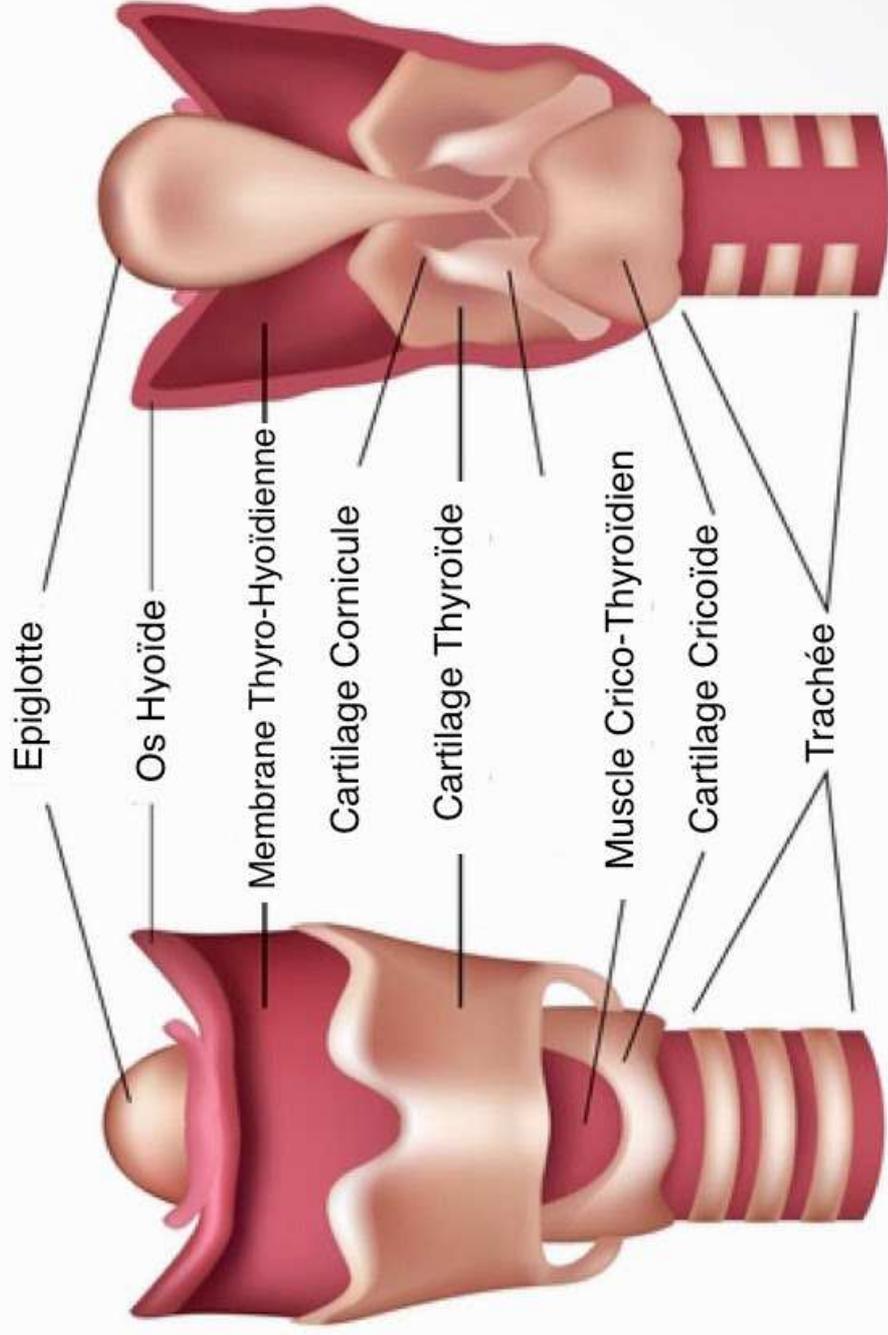
● si les abdominaux sont trop relâchés, le centre phrénique ne trouve pas d'appui pour déclencher l'ouverture costale ; la respiration reste principalement abdominale.

Dans l'une ou l'autre de ces deux situations, l'efficacité du diaphragme est incomplète et l'ouverture respiratoire reste limitée.

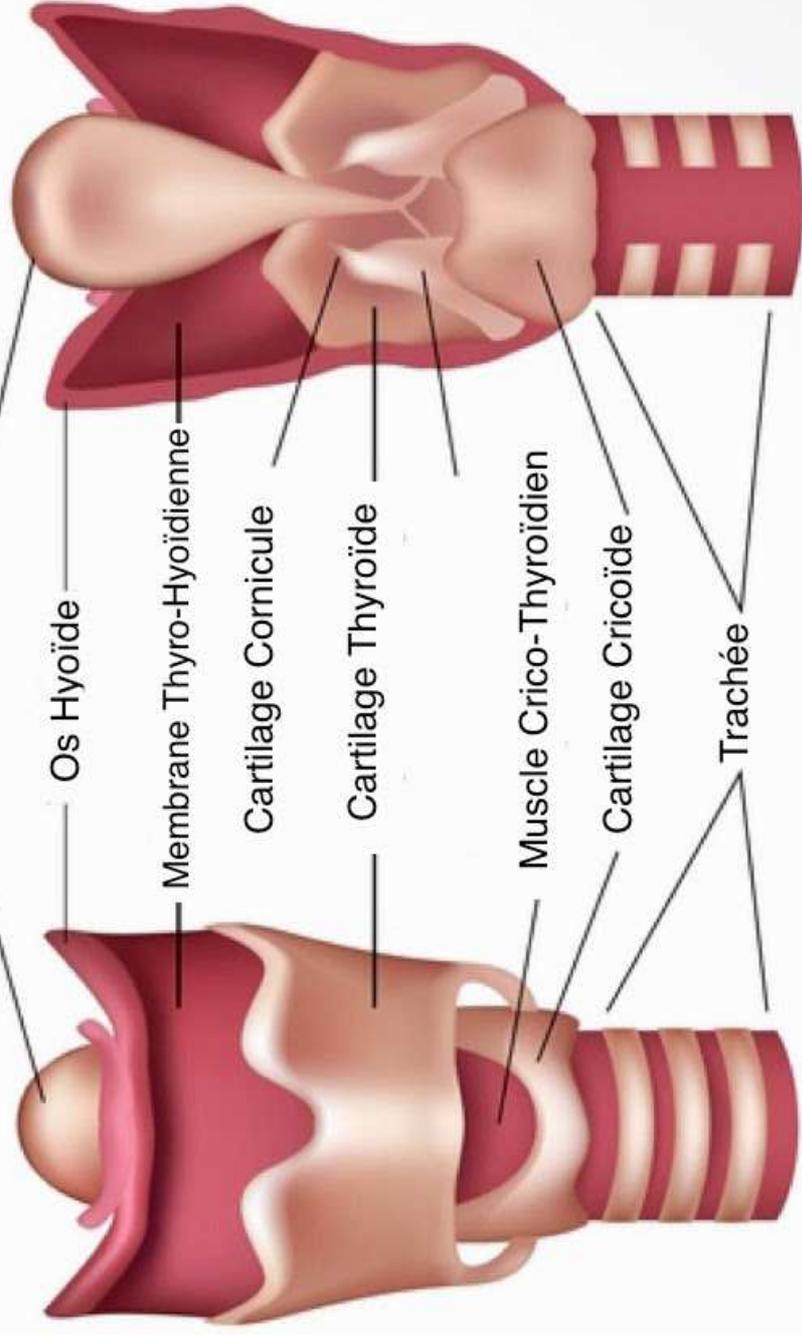
Vous qui faites profession de parler, professeurs, acteurs, avocats, toutes sortes de rhéteurs, vous dont le métier quotidien passe par le chant, qui devez porter votre voix hors du corps pour en remplir un espace jusqu'au mur du fond et qui avez à soulever une colonne d'air vibrante au-dessus de la gorge comme un tourbillon de feu, sonorités intenses et inflexions exquis, sachez que tout vient de l'assise, de l'assiette, de la tenue à terre, de la sustentation, de la prise animale du sol par la plante des pieds, de l'accrochage solide à de longues racines par les orteils, que je ne sais quelle source brûlante vient de je ne sais quel courant chthonien et que tout monte le long des colonnes musculaires des jambes, des cuisses, des fesses et de l'abdomen, que cette voix qui crie ou qui dit, qui signifie, doit son inspiration profonde à cette fondation, et que vous ressemblez ce jour, ce soir ou cette nuit à l'antique Pythie qui ne pouvait dire ou signifier qu'au-dessus des vapeurs émanées du centre de la terre, vous pouvez les capter avec les membres inférieurs : la voix vole si les ailes du verbe vous poussent aux chevilles ; vous reconnaîtrez que vous pouvez parler, chanter, incarner le verbe dans votre corps au bonheur des genoux et des métatarses. La musique, le sens, comme l'extase sont issus de ces ressorts. La voix volante vient de la terre, par le corps-volcan. L'âme vente de plain-pied.

Michel Serres *Les Cinq Sens* P.35

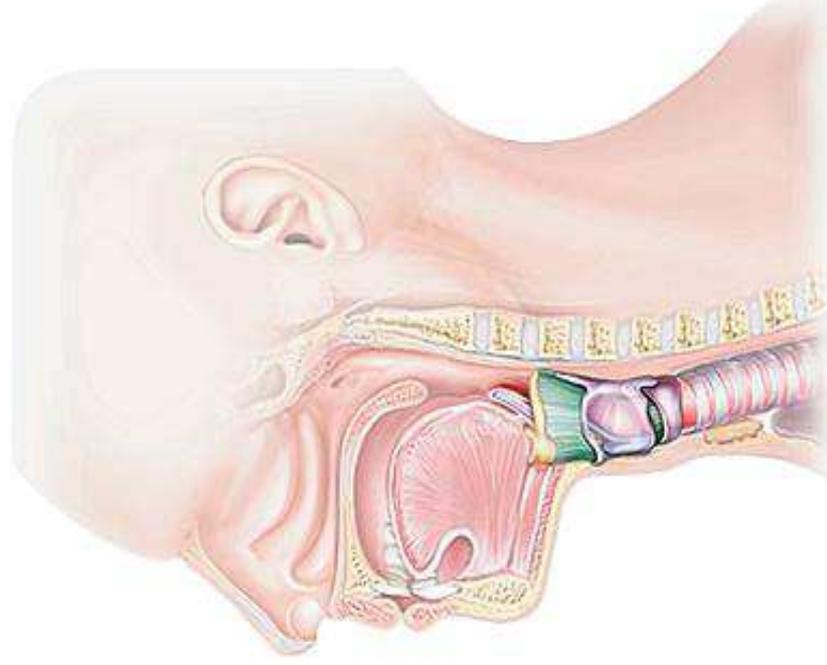
VUE ANTERIEURE



VUE POSTERIEURE



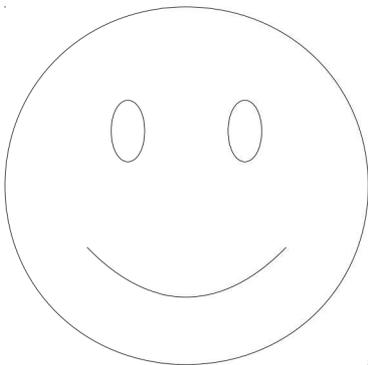
LE LARYNX



FICHE PROJET INTERSESSION :

Je m'engage à essayer de mettre en pratique un projet personnel:

Mon projet pendant l'intersession :



Je choisis dans le groupe une personne « ressource » avec qui je peux correspondre sur mon projet et ma pratique.

Nom :

Prénom :

courriel / tél :



Après le stage ' 'Corps et Voix, outils pour l'enseignant' ', je continue :

En me plaçant dans la durée et en pratiquant la politique des petits pas, je veille :

Accueil systématique
Rituel début/fin de cours

Regard en
direction de tous

Position corps 2 dimensions
Centrer ma relation au monde

Investir l'espace
sans excès.
Pratiquer l'ancrage.

Prendre en compte :
dimensions corporelle
et émotionnelle des
élèves

Soigner mon apparence,
Ma tenue de scène,
Me confronter à mon image

Visage ouvert

Projeter ma voix :
Colonne d'air.

Débit ralenti.
Articulation soignée
Ton, hauteur, volumes
variés

Attention coussin d'air
Préserver capital vocal

Attention ! Transferts
et projections.
Ne pas faire de tout
une affaire personnelle

En Classe

Eliminer : gestes
parasites, exagérés,
répétitifs, inutiles

EVITER : flot
Ininterrompu !

Repérer/Eviter
Messages brouillés
tics de langage,
expressions stéréotypées

Assumer les rôles
symboliques (maternel/paternel)
selon le besoin des élèves.

Me centrer, me recentrer
si nécessaire : envahissement
du plan émotionnel, situation
agressive, débordement
des affects des élèves...

Introduire du "tiers" :
"Je" Gordonnien plutôt
que le "Tu" qui "tue" ...

Introduire des moments
de détente (bâillements,
étirements, rappels à soi

Travailler sur mes peurs et sur mes enjeux personnels en lien avec les représentations que je me
fais du métier, de ma "praxis" ; faire évoluer celles-ci en prenant en compte le principe de réalité
et en faisant confiance à mes possibilités créatives.

Le stage commence... après le stage.

Je relève le défi
en m'exerçant, m'entraînant,
me préparant...

Je détends muscles superficiels
Je sollicite muscles profonds

J'échauffe ma voix,
je la muscle par le travail
des harmoniques

Je pratique yoga, Tai Chi,
Qi Gong, chant... pour
développer la conscience
de soi

J'écoute mon corps, ses maux,
son intelligence, son langage

**Dans ma vie
personnelle...**

Je lis parfois des textes
à voix haute (vire-langues,
poèmes, contes..)

Je fais souvent des marches
conscientes, rappels de soi,
respirations ventrales et je
prends la position d'enracinement.

Je m'octroie des moments de détente :
relaxation allongée, assise...

Je construis mon intériorité
et m'inscris dans une démarche de
connaissance de soi.

Bibliographie stage « corps et voix »

Liste non exhaustive

Travail corporel : Rien ne remplace la pratique...

- « Aide toi ton corps t'aidera » AM Filitozat, Cguasch
- « Etre l'acteur de son cors » Mc Laughlin, Harfaut
- « Qi Qong, exercices énergétiques de santé » Dr Josephine Zöller
- « L'homme et sa double origine » KG Durckeim
- « A la découverte du Qi Qong » Yves Réquéna
- « La conscience du corps » M. Feldenkrais R. Laffont
- « Les yeux dans les yeux, l'énigme du regard » Pr Daniel Marcelli (pédopsychiatre) Albin Michel

Respiration

- « Respiration » Blandine Calais Germain
- « La respiration et la voix » F. emilie Laurent
- « Trouver sa voix » Louis Jacques Rondeleux
- « L'art de bien respirer. Les secrets pour développer votre énergie interne » Courthiade Tony, Jouvence, Bernex, collection Manuels (2008)

Voix

- « Trouver sa voix » Louis Jacques Rondeleux
- « ABC de la voix » Charlotte Guedj
- « Le guide de la voix » Yves Ormezzano
- « La voie...La vie » jean Claude Sergent
- « La voix énergie, instrument de nos émotions » Jacques Bonhomme
- « Anatomie pour la voix » Blandine Calais Germain

Langage Non Verbal

- « Ce Que Nous Révèlent Nos Gestes » Philippe TURCHET
- « La communication non verbale » Guy Barrier
- « Zen en classe collègue » G.Diederichs et R. Cannella . ED. Rue des écoles

Autorité et conduite de classe

- « Etre l'acteur de son cours » de Cécile Berthier-McLaughlin, Michèle Harfaut
- « Discipline en classe et autorité de l'enseignant : Eléments de réflexion et d'action » de Bernard Rey

Emotions

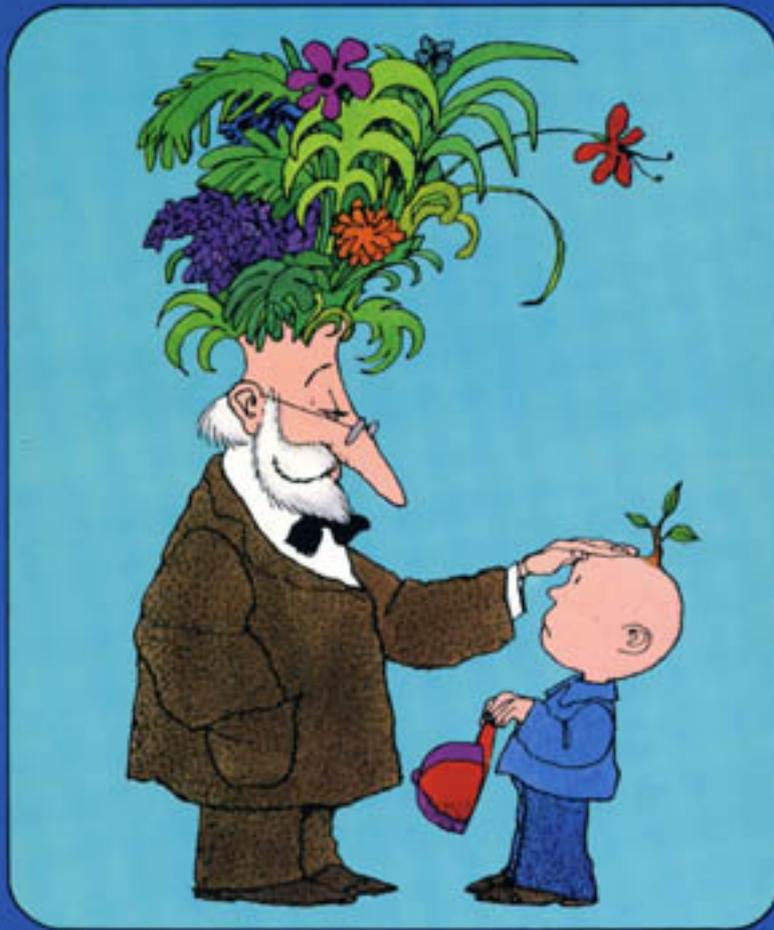
- « L'intelligence émotionnelle » Daniel Goleman Pocket
- « Surmonter les émotions destructrices » Daniel Goleman
- « Les émotions » E. Couzon et F. Dorn
- « L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée » M. Claeys Bouuaert

Communication Non violente

- Les ouvrages de B. Rosenberg dont « la communication non violente au quotidien », les pratiques jouvence
- « Quand la girafe parle avec le Chacal » Serena Rust

QUINO

*Laissez-moi
imaginer*



 **Glénat**