

## **Dissociation et inhibition (voix – mouvement global) :** **Activités d'apprentissage : de "la panthère"<sup>1</sup> aux "3 personnages de l'Avent"**

Dans l'idée de trouver des tâches pour le nécessaire apprentissage de la dissociation voix / mouvement, je propose ici une prolongation d'un exercice déjà décrit dans l'album *Animaux* de la collection *Amuse-Bouches* (Croset et Oppliger Mercado, 2010), prolongation qui m'est venue ces derniers jours (décembre 2014), en lien avec la période de l'Avent.

« Pendant la musique (ou l'accompagnement à un instrument de percussion), avancer à 4 pattes comme la panthère. Quand l'accompagnement sonore s'arrête, la panthère n'avance plus, mais rugit aussi fort que possible.

Sur ce même schéma (alternance de déplacement silencieux et d'arrêt bruyant), on peut imaginer l'éléphant (qui barrit avec sa trompe en l'air), le serpent (qui siffle), le gorille (qui se frappe la poitrine), etc. » (op.cit., p.28)

Ici, plutôt que d'utiliser des animaux et leurs cris, j'utilise les personnages de l'Avent : le Père Noël, Saint-Nicolas et son petit âne.

- le Père Noël : marche lourdement et bruyamment, avec son sac de cadeaux sur le dos  
—> quand il s'arrête, il dit très fort, de sa grosse voix basse : *Ho ho hooo !*  
(On peut accompagner ce mouvement d'un **tambourin**).
  
- Saint-Nicolas : marche très droit (*c'est un homme très sage, un homme d'église*, ai-je dit à mes élèves !)  
—> quand il s'arrête, il ...ne dit rien, et reste en silence (peut-être même écoute-t-il la résonance des sons précédents ? ou le silence lui-même ? ou sa sagesse ? Bref, on déguste ici le **temps** passé sans bruits extérieurs... ! Un cadeau, à cette période agitée !) (On peut accompagner ce mouvement d'un **triangle**).
  
- le petit âne : trotte en levant bien les genoux  
—> quand il s'arrête, il fait son cri *Hi han* : on mime les oreilles en se penchant de haut (*Hiii* – en inspiration) en bas (*Hannnn* – en expiration).  
(On peut accompagner ce mouvement d'un **bloc chinois**).

Ces trois personnages fonctionnent bien pour l'exercice de dissociation bruit-son (comme on le verra dans les explications ci-dessous) parce qu'ils permettent une variation de régulation tonique, de l'intensité énergétique des cris (*Ho ho hooo* et *Hi Han*) au silence-immobilité qui permettent l'écoute de quelque chose de plus fin et subtil (Saint-Nicolas).

Voici maintenant, sur un plan plus théorique, ce que nous en disons dans les descriptions et introductions du volume cité, consacré à ce thème du mouvement (op.cit) :

*« Cette activité donne à l'enseignant un moyen de travailler sur la modulation de l'énergie et du niveau sonore, avec des bénéfices non négligeables sur la gestion du groupe. Il s'agit ici d'un travail sur la dissociation voix / membre, dans lequel l'enfant est invité à sortir d'une motricité globale indifférenciée, et à progresser vers une utilisation plus subtile de ses commandes motrices. L'effet est immédiatement perceptible par tous : au niveau sonore, on obtient une claire alternance bruit / silence. En faisant porter l'accent du travail sur cette précision-là, on demande bien de différencier plus précisément ses « commandes » voix et membres. De plus, on demande d'être capable de passer d'un mouvement très contenu (lent et silencieux) à une décharge d'énergie qui a le droit d'être intense (puisque limitée dans le temps) : en acceptant qu'il y ait beaucoup d'énergie déchargée à un moment convenu, on permet à l'enfant de la reconnaître tout en ayant un contrôle dessus.*

---

<sup>1</sup> Croset, C. et Oppliger Mercado, C. (2010). Voir référence complète en fin de ce document.

*Ainsi, l'enseignant peut jouer avec le plaisir des enfants à utiliser leur voix, sans être inquiet de la difficulté à les « récupérer » ensuite. Il favorise du même coup la compréhension des règles de classe concernant les notions de bruit et de silence, qui auront été perçues très précisément. » (p.28).*

### « Inhiber un mouvement

Inhiber une action n'est pas facile, et c'est souvent même frustrant ! Pourquoi l'indication "ne pas toucher" donne-t-elle justement une telle envie de toucher ? Parce qu'elle nomme une action à laquelle on n'avait peut-être même pas pensé, qu'elle commence donc à la faire exister, et qu'avant d'y renoncer, on aimerait bien la tester (au moins pour en comprendre le sens). Tous, adultes et enfants, sont sensibles à cette réalité : il est plus aisé d'inciter que d'inhiber (de faire que de ne pas faire !).

Pour contourner ce problème, on préconise d'utiliser le langage positif : devant un instrument à percussion, au moment où l'on a besoin de silence, les enfants recevront ainsi la consigne suivante : *"Levez les bras très haut pour me faire coucou avec la baguette de votre instrument ! "*, ce qui permettra d'éviter qu'ils ne frappent sur leur instrument. » (p. 19).

### « Et la voix ?

Le statut de la voix reste souvent peu explicite dans les ouvrages qui traitent de motricité et d'apprentissage. Vu que notre démarche utilise la voix comme l'un des outils d'action privilégiés de l'apprentissage, nous tentons de clarifier ici ce que nous voulons dire.

Pour nous, la voix peut être considérée comme faisant partie de la motricité globale, l'appareil phonatoire devant coordonner bon nombre d'actions (respiration, diaphragme, cordes vocales). Mais elle peut aussi être considérée comme une motricité fine, puisqu'elle doit pouvoir s'ajuster exactement, de façon à ce que tout le groupe "s'accorde" sur la même note, le même tempo, les mêmes caractéristiques toniques (pour la voix chantée comme pour la voix parlée).

Enfin, c'est un moyen d'expression car, en plus des capacités créatives que l'on pourra développer (et qui amèneront au langage musical), la voix est un vecteur de communication, et le support de la parole. Savoir maîtriser sa voix dans tous ses paramètres (ton, débit, volume), peut être important : entre un orateur qui "captive" son auditoire et un autre qui l'endort ou l'agace, il suffit parfois d'un timbre de voix bien ou mal placé.

### Décharger le trop-plein d'énergie

Dans une activité de la chanson **Echappés du zoo**, la panthère doit savoir rugir sauvagement à certains moments et, à d'autres, rester totalement silencieuse. Cet exercice permet de travailler la dissociation voix / membres : ici, l'une et l'autre de ces deux actions doivent être inhibées en alternance (si je bouge, je n'utilise pas ma voix / si j'utilise ma voix, je ne bouge pas). Au fond, lorsqu'il doit lever la main et se taire jusqu'à ce qu'on lui donne la parole, l'enfant répond aux mêmes types d'exigences. Durant l'activité de la panthère, malgré un niveau sonore par moment très élevé, c'est un travail précis et exigeant qui s'effectue, et qui demande une grande attention de la part des enfants.

La joie des enfants à réussir cette alternance bruit / silence est manifeste : il est vrai que le résultat peut vite être spectaculaire, surtout lorsqu'il est réalisé avec de très jeunes élèves qui ont encore peu eu l'occasion d'éprouver la réussite d'un mouvement de groupe.

Pour une fois, ce plaisir (rugir fort comme la panthère) n'est pas synonyme de transgression. L'adulte reconnaît ainsi à l'enfant son énergie et son besoin de mouvement ; il lui permet aussi d'agir d'une façon acceptable dans le temps et l'espace de la classe, ceci en apprenant à réguler son tonus.»

### Bruit et mouvement à l'école...?

On s'arrête malheureusement trop souvent à des indices peu fiables pour mesurer la qualité du travail effectué. Les enfants silencieux ou immobiles sont-ils vraiment toujours en train d'apprendre quelque chose ? Or, dans une activité comme "la panthère", si l'enseignant maintient le cadre de ses consignes de manière très claire, les enfants ne se sentent pas dans un défoulement gratuit. En effet,

un objectif exigeant apparaît en arrière-fond. Il s'agit bien de réaliser un geste convenu au moment adéquat : les cadres existent donc. Ils sont ici d'ordres tonique et temporel.

Plutôt que de prendre le corps comme un obstacle aux apprentissages, il nous apparaît plus judicieux de chercher à en faire un allié. Dans cette optique, il est important de tenir compte du besoin de mouvement et de la tonicité élevée de l'enfant, plutôt que de tenter sans cesse de retenir ses mouvements....qui, bien souvent, finissent par exploser.

Ainsi, ce qui détend les jeunes enfants est parfois bien plus une action motrice judicieusement cadrée qu'une obligation de silence ou d'immobilité. Ces décharges toniques permettent de faire baisser l'excitation et d'entrer dans un vrai calme (à noter qu'ici, la décharge tonique est réalisée par la voix ; toutefois, elle pourrait tout aussi bien l'être par un frappé ou un battement des pieds).» (pp. 21-22).

### **Une tâche alignée dans une perspective pédagogique :**

Si nous essayons maintenant de situer cette activité dans la perspective de l'alignement pédagogique (Vanini De Carlo et Perrin, 2012), nous voyons que :

- l'**objet d'apprentissage** est ici de permettre aux élèves d'**améliorer leur régulation tonique** (champ de l'éducation psychomotrice<sup>2</sup>) ;
- ...avec comme **objectif** de réussir à **dissocier les décharges toniques** mobilisant la **voix** d'une part et la **motricité globale** (par un mouvement locomoteur) d'autre part ;
- la tâche décrite ici s'appuie sur le cadre de l'éducation par l'action motrice (Paoletti, 1999) et amène les élèves à passer d'une sensation brute et indifférenciée à une perception de plus en plus conscientisée (avec l'aide et le guidage de l'enseignant, bien sûr). C'est le jeu des contrastes qui permet d'identifier les actions pertinentes : ici, l'alternance **bruit / son** forme le contraste sonore principal. Sur le plan du mouvement, on trouve les dimensions **locomotrice / statique**, mais aussi des contrastes de **vitesse** et de **posture**. Ainsi, le **gros et lourd** Père Noël, **penché** en avant et déstabilisé par sa charge, est mis en comparaison avec Saint-Nicolas, **droit, stable** et solennel, et avec le **vif et mobile** petit âne (le seul à adopter une allure **rapide** face aux deux autres qui se déplacent sur un tempo **lent**). Ces différents personnages permettent de faire varier les actions et les conditions de la régulation tonique, en un dispositif que la pédagogie dalcrozienne nomme un "exercice de réaction";
- quant à l'**évaluation**, elle est prise en charge d'une part par l'enseignante, qui fournit oralement des régulations et feed-back, mais aussi par l'élève lui-même. Celui-ci peut relativement facilement porter son attention sur les mouvements du groupe ainsi que le niveau sonore dans lequel il évolue, et percevoir si, oui ou non, il est dans la cible de la réalisation attendue. On touche là à une forme d'autorégulation, telle que prônée par la pédagogie vygotskienne (Bodrova et Léong, 2013).

Nos expérimentations sur le terrain (environ 120 élèves) nous ont permis de constater que cette tâche est réalisée avec d'excellents résultats, et nous autorise à affirmer qu'elle est bien appropriée à ce public de jeunes élèves (4 à 6 ans).

### **• Références :**

- Bodrova, E. et Leong, D.J. (2012). *Outils de la pensée. L'approche vygotskienne dans l'éducation à la petite enfance*. Québec : Presse de l'Université de Québec.
- Collège de l'Institut Jaques-Dalcroze (2011) *L'identité Dalcrozienne* <http://www.dalcrozeusa.org/uploads/dalcroze-identity-document.pdf>
- Croset, C. & Oppliger Mercado, C. (2010). Collection *Amuse-Bouches. Les Animaux*. Le Mont-s-Lausanne : LEP.
- Paoletti, R. (1999). *Education et motricité ; l'enfant de 2 à 8 ans*. Bruxelles : de Boeck.
- CIIP (2010). Plan d'Etudes Romand.
- Vanini De Carlo, K. et Perrin, N. (2012). Sensibiliser : quel alignement pédagogique ? Dossier *L'Éducateur* (8), 4-6.

---

<sup>2</sup> Dans le PER : Corps et Mouvement : CM13 - Acquérir des habiletés motrices (5) *en expérimentant les variations du tonus musculaire*. Ou CM12 – Développer ses capacités psychomotrices et s'exprimer avec son corps (1) *en construisant son schéma corporel* et (6) *en dansant, imitant racontant des histoires avec son corps*.