

## **LA RECUPERATION PSYCHOCORPORELLE COMME AXE DE BASE POUR LA FORMATION AUX VALEURS ENVIRONNEMENTALES INTERCULTURELLES.**

*Eisenberg, R.; Chávez, C.; Cuevas, V., Gutiérrez, J.; Rosas S., y Landázuri, M.A*

*Universidad Nacional Autónoma de México - Facultad de Estudios Superiores Iztacala*

*Av. de los Barrios No. 1 Los Reyes Iztacala, C.P. 54090 Tlalnepantla, Estado de México.*

*tel (5) 56231176, FAX (5) 56231193, wieder@servidor.unam.*

Il faut apprendre à lire les micros phénomènes pour mieux comprendre les réalités de notre société. (Zimmermann, 1998)

### **RESUME**

Sont présentés les résultats des études qualitatives descriptives sous l'angle de la recherche action participative, sur les retentissements qui ont résulté de l'incorporation de leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) de la Méthode Feldenkrais (MF). Il s'agissait d'un groupe interprofessionnel de femmes qui ont eu comme objectif de chercher comment faciliter sur soi même, les processus de la formation aux valeurs environnementales et la prise d'engagement inhérente.

Cet groupe a été formé et a fait la recherche dans la Recherche Active et Participative (Participative Action Research) Ça a été orienté à mieux comprendre des processus du training dans l'environnement qui peuvent favoriser l'incorporation des valeurs environnementales dans l'aspect du sujet biopsychosociale et concernent aux activités professionnelles avec des groupes humains dans les champs de la santé et l'environnement.

Une étude longitudinale a consisté en une analyse du discours des journaux de bord de groupes de 75 sessions de travail au cours des années 2000 et 2001.

L'étude transversale analysait les discours de questions ouvertes au sein d'une enquête appliquée à 7 personnes d'un groupe de 9, dans l'année 2001. Nous considérons que la MF est un soutien pédagogique où la personne ne peut plus facilement: "se rendre compte", dans son action, des patrons internes qu'elle souhaite modifier pour améliorer la qualité de sa vie dans son environnement aussi bien personnel psycho corporel que social, construit et naturel, et chercher activement des alternatives. Le groupe a cherché à mieux comprendre les processus de formation de l'environnement qui peuvent favoriser l'incorporation des valeurs environnementales de base: le respect de soi-même au sein de son milieu environnemental interne (psycho corporel), qu'externe (naturel, construit et social); la stimulation de la créativité pour résoudre les problèmes environnementaux personnels et collectifs; l'amélioration de l'auto estime et de la tolérance envers soi et l'entourage; comme sujets biopsychosociaux ainsi qu'au sein de leur activité professionnelle avec des groupes, l'identification des limites personnelles et l'importance du travail d'équipe pour les surmonter.

## 1) INTRODUCTION:

### ***1.1 Relation esprit corps ou récupération environnementale psycho corporelle.***

Pour l'éducation et la formation pour la santé de l'environnement, l'inclusion du corps humain qui fait partie de l'environnement naturel, n'est pas une pensée habituelle. D'un autre côté, on étudie généralement la santé humaine de façon séparée de la santé de l'environnement. Le fait de redécouvrir et de réincorporer dans l'être humain l'Autoconscience de Soi Même (esprit-corps), pour qu'il reconnaisse son environnement externe (naturel, construit, social) n'a pas été envisagé comme excellent pour la formation de l'individu et dans la formation de l'environnement en général.

Depuis Descartes, l'être humain s'est scindé en deux grands territoires: esprit et corps. Cette division a déterminé, en bonne partie, que le travail intellectuel soit surévalué et soit perçu séparément du corps de la personne pensante. A l'époque actuelle et en reprenant certaines idées de Montford (1987), nous observons que le travail intellectuel comme activité prioritaire pour augmenter la productivité et faire détoner l'innovation technologique, *“a perdu toute vision d'ensemble des activités sociales dans lesquelles il est inséré (et qui) ne peut être qu'un travail aliéné, l'aliénation du travail intellectuel”* qui ne signifie pas nécessairement une meilleure qualité de vie pour la société.

Certaines des conséquences multiples de cette aliénation qui implique l'absence de perception de l'ensemble de soi-même (esprit-corps) et de ses liens avec le milieu environnant externe, sont mises en évidence dans le cadre psycho-socio-corporel humain. Rien de moins que dans le Journal *La Jornada* (DPA 2002), l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a publié qu'elle dédie toute l'année 2002 à la promotion du mouvement et le 7 avril 2002 Journée Mondiale de la Santé a commencé la campagne en faveur du Mouvement ayant pour devise *“Pour ta santé, bouges toi!”* Bouger, réduit le risque de développement de maladies cardiaques, du diabète, du cancer du côlon et des douleurs lombaires, en plus de diminuer le stress, l'anxiété, la dépression et de favoriser l'interaction et l'intégration sociale.

### **1.2 La méthode Feldenkrais face à l'aliénation intellectuelle.**

Face à cette aliénation intellectuelle, la Méthode Feldenkrais (1972) au moyen de sa modalité de *“Autoconscience par le mouvement”* facilite les processus d'auto exploitation qui permettent de développer l'attention, l'imagination et la perception interne de soi même et par soi même à travers un mouvement guidé. Le créateur de cette technique Moisés Feldenkrais (1904-1984), a utilisé sa formation comme ingénieur et physicien, avec des études en neurosciences, en théories de l'apprentissage et des arts martiales orientales, pour développer un système unique d'auto éducation qui améliore et élargit le fonctionnement humain à travers l'expérience. Elle facilite en plus la reconnaissance de l'importance de l'espace et du milieu environnant externes pour aller au-delà de la vision fréquente centrée sur un *“je”* limité à la superficie de la peau. Cette méthode s'intéresse à la relation esprit-corps et dans *“l'in-corporation environnementale”*, comme base pour la perception et le développement de la conscience en tant que plate-forme pour l'action ; elle octroie une place

centrale à la socialisation, à l'autorégulation et à l'apprentissage afin de favoriser la capacité de la personne, pour se prendre en charge elle-même et son développement dans divers milieux.

### **1.3 Relation entre le milieu environnant et la Méthode Feldenkrais.**

Dans la méthode Feldenkrais la conscience est considérée une caractéristique personnelle qui est partie des mécanismes d`régulation des êtres vivants. D`accord avec Canter (1988) dans l`étymologie, l`expression « l`environnement » est une expression qui parle de « un enveloppe » où le sujet est contenu. C`est ne pas juste un enveloppe, c`est beaucoup plus, c`est le lieu pour l`action d`individuel. On n`essaie pas d`être réductionniste ou matérialiste lorsqu`on considère le somatique (soma= esprit + corps) le centre de la MF, parce que cet une intégrateur de l`individu vivant, incorpore d`accord avec le terme Anglo- Saxon. Si on réunit cette idée du soma avec le concept d`éducation, une position et méthodologie sont affirmées : l`utilisation de la MF pour le somatique développement dans l`environnement interne et externe de l`individu.

Joly (1995) considère que l`image du corps en particulier et la sensation expérimentée du corps, n`émergent pas à l`intérieur d`un vide ou d`une capsule, sinon comme un tout continu à l`intérieur du milieu environnant immédiat. Nous considérons que les apprentissages et la conséquente acquisition de valeurs, constituent une partie de l`histoire de la vie des individus et modèlent le développement de la conscience du milieu environnant individuel et collectif. La stratégie pédagogique psycho corporelle utilisée pour **améliorer la perception et l`action environnante interne et externe** dont les "limites" sont la peau et les membranes des organes des sens qui se présentent vers l`extérieur comme médiatrice pour identifier les difficultés et les succès à incorporer des valeurs en soi même. Dans cette recherche on n`essaie pas de centrer la formation pour apprendre les techniques de la MF dans ses deux tendances, mais on cherche à provoquer des processus formatifs intégraux dans l`éducation pour la santé et l`environnement.

On reconnaît l`existence des propositions pédagogiques et des alternatives faites pour différents auteurs qui profondément dans l`écologie avec le but de éveiller, comprendre ou améliorer la conscience de la interaction humaine- environnementale a travers des sentis. Mais la MF est centrée dans le développement de la perception de soi comme une partie de l`environnement, associée comme une résultat. L`analyse de la action personnelle envisagée au environnement externe à travers l`analyse des mouvements du corps qui sont faites pour des gens en formation.

L`optique de la formation à travers cette méthode est déterminée par quatre grands axes (Joly, 1995).

- a) Le mouvement (et non l`attitude ou la structure).
- b) La conscience du corps vivant et sensible (pas le corps - objet qui est communiquée depuis l`extérieur).
- c) L`apprentissage (mais non la thérapie).
- d) L`espace ou l`environnement (mais non l`isolement sur soi même).

### **1.4 La conscience somatique et les types de consciences sociales.**

En relation aux expériences vécues et aux cadres d'interaction des sujets envers eux mêmes et avec leur environnement, nous avons adapté à la formation de l'environnement, depuis la (MF) et la (RAP) ; la division que propose Colette (1975) sur les types ou les niveaux de conscience que peut acquérir l'être humain dans son histoire éducative.

Ainsi nous avons un premier niveau de **conscience** qui se nomme **conscience soumise** ou "**naïve**" et qui se décrit comme ingénue, induite, c'est "la culture du silence" qui ne perçoit pas la relation dialectique entre la nature et l'histoire de l'être humain. Exemple: conservons les arbres! sans donner plus de référence.

Dans la **Conscience précritique**, la conscience est en alerte, émergeant dans certaines occasions, comme une conscience rebelle à une situation de l'environnement, mais acceptant les déterminantes signalées par un système établi. Exemple: Pourquoi dois-je conserver les arbres, qu'est ce que j'ai à voir moi avec cela, pourquoi dois-je le faire?

Dans la **Conscience critique intégrative**, se trouve le passage du "perçu" à son analyse, avec la volonté de l'individu de déterminer son propre futur personnel ainsi qu'environnemental externe, en tenant compte de ses propres forces et de ses potentialités afin de se situer à l'intérieur d'une position d'action, face à une situation déterminée ou à une crise de l'environnement. Exemple: "Ah! je comprends que les arbres sont importants pour l'existence des animaux, ils peuvent être les manger et leur servir de refuge; ils me donnent de l'ombre, ils interviennent dans la régulation de la température, de l'humidité, du soutien des sols, de la réduction des bruits et de la pollution ; ils font partie d'un paysage agréable qui symbolise la vie ; je vis de ses fruits, de ses troncs. Je comprends le pourquoi des messages alarmants sur les conséquences de leur diminution ou disparition".

La **Conscience critique libératrice**, invite vers une mobilisation culturelle, dans laquelle il existe une clarification de la propre position personnelle sur soi même, sur les personnes et l'environnement, avec un compromis ou une responsabilité civique individuelle et collective qui se manifeste dans des attitudes et des actions concrètes face à une situation environnementale concrète. Exemple; "Maintenant, j'ai effectué des recherches pour savoir quels sont les arbres qui sont autochtones de ma communauté, et comment les conserver et les planter en accord avec l'époque de l'année, je prends une partie de mon temps, de ma pensée et de mon énergie physique pour me compromettre et agir, en plantant ou en conservant les arbres de ma communauté".

1.5 Des conflits a propos de prendre une responsabilité et faire aussi des engagements sur moi-même et mes endroits prochains

Présentement on fait le lien entre « la conscience critique libératrice » et les trois niveaux proposés pour Kohlberg (1992), donc, le développement de la personnalité est capable de s'engager en face des problèmes environnementaux ou des crises. On est d'accord avec Kohlberg sur la responsabilité d'engagement en face des risques environnementaux, dans ce point de voie il y a trois stages a passer :

Le Pre- conventionnel ou pre- moral, ou « Tout c'est a moi »

Le Conventionnel, ou le « Je » se trouve dans les attentes d'une autre, « Je suis bien si je fais ce que m'on dit »

Le Post-conventionnel, où il n'y a pas des normes concrètes, seulement des principes de la justice, réciprocité, égalité et le respect pour des droits humains et individuelles.

Dans une étude récente Flores et Pérez expliquent la façon dans laquelle les auteurs: Kuhn, Braun y Beribeau, Diaz-Aguado y Medrano (enrichissent la vision de Kohlberg du développement moral, en ajoutant des processus socioculturels en addition à des conflits et situations spécifiques où les décisions morales sont faites.

## **2) Antécédents et univers d'étude :**

Afin d'ébaucher le contexte de la recherche, nous résumons l'origine et les caractéristiques de notre groupe comme univers d'auto étude. En décembre 1999, dans une réunion de professeurs universitaires de l'Université Nationale Autonome de Mexico (UNAM) Campus Iztacala, sur l'arrêt de travail qui avait lieu à l'UNAM, nous sommes retrouvées avec un groupe de collègues femmes (biologistes, psychologues, médecins, infirmières, pédagogues) qui travaillions et étions en train d'effectuer des recherches autour de l'éducation et la formation environnementale et pour la santé. Étant donné notre impuissance face à l'arrêt de travail, nous avons eu l'idée de nous réunir afin de suivre des leçons d'Auto conscience par le Mouvement qui étaient réalisées antérieurement par une personne du groupe et en même temps, de débattre autour de la situation de l'arrêt de travail par lequel passait notre institution.

Après avoir réalisé une leçon de ATM (45 à 60 min) et d'analyser la situation de l'arrêt de travail, nous avons proposé de faire des séminaires de Recherche Action Participative (IAP), pour analyser à niveau interprofessionnel, les succès et les difficultés dans nos activités et projets de recherche personnelles en santé et en environnement. Des normes pour l'utilisation du temps, des débats, des leçons de ATM ont surgi peu à peu ainsi que pour la présentation et la discussion des projets personnels, et pour l'analyse d'articles de base. De là, surgit le projet de **Formation des Valeurs Environnementales et Techniques: analyse de ses processus dans un groupe interprofessionnel et interculturel**. Cela nous a permis de formaliser l'analyse de nos propres ressources interprofessionnelles et interculturelles, en utilisant les **cahiers de bord** pour l'enregistrement des processus vécus par le groupe, réalisés de manière rotative.

Associé à la pratique des leçons **d'Auto conscience pour le Mouvement** (ATM), s'est incorporée comme dynamique méthodologique du séminaire, la **Recherche Action Participative** (IAP), comprise en accord avec Kemmis et Mc. Taggart, (1988) comme une forme d'une enquête introspective **collective**, entreprise par des participants en situations sociales, ayant pour objet d'améliorer la rationalité de ses pratiques sociales ou éducatives, ainsi que la compréhension de ses pratiques et des situations dans lesquelles celles-ci ont lieu.

Le fait de faire appel à la IAP et aux leçons de ATM (*Recherche Action Personnelle*) comme stratégies pédagogiques dans l'action, pour provoquer la formation valorisante environnementale, permet de stimuler de manière simple, et dans "ici et maintenant" de faire conscience essentielle du "soi même" ou du "je" dans l'action avec soi même et dans son interaction avec l'environnement externe social, construit et naturel. Action requise pour comprendre les difficultés qui surgissent de chercher la qualité de vie personnelle dans l'acte réel, et ainsi de mieux comprendre ce que nous cherchons à éveiller dans autrui (un autre, les autres et l'autre) pour améliorer la qualité de vie collective. Un exemple quotidien: diverses campagnes favorisent l'économie d'énergie en nous demandant d'éteindre une ampoule électrique quand on n'a pas besoin de lumière. Cependant, cet acte si simple à réaliser, ne l'est pas tant, ni à l'intérieur du domicile, ni dans les milieux de travail ou de loisir, car cela implique de "se bouger".

4) Pour tout ce qui précède, nous considérons la **formation aux valeurs environnementales** comme le processus d'intériorisation et de développement bio-psycho-social du sujet plongé dans ses différents domaines d'action pour la perception, l'identification et l'épreuve de stratégies dans l'action concrète et proche, pour le maniement des problèmes environnementaux, sous une perspective intégrale dans l'environnement individuel et collectif.

**7) RECHERCHE LONGITUDINALE : analyse du discours de 75 carnets de bord de groupes.** On a appliqué la technique d'analyse du discours (Boutin, G., 1997) à 75 carnets de bord, élaborés pendant 2000 et 2001 par les participantes, lesquels décrivent les processus vécus dans les séminaires de 5 heures par semaine. On a identifié les suivantes 5 grandes catégories thématiques qui sont apparues :

a) Projets de recherche ; b) Carnets de bord ; c) Méthode Feldenkrais, d) Processus de groupes ; e) Thèmes traités.

Dans cette étude, sont seulement rapportés et commentés les résultats relatifs au point c) Méthode Feldenkrais

### **7.1.3 Conclusions de l'étude longitudinale**

Une réflexion précaire fut donnée sur les résonances de la MF pendant l'année 2000, alors que en 2001 la fréquence de réflexion augmenta et qu'il se manifesta un lien de la MF avec l'action, tant à niveau personnel comme professionnel.

Nous primes conscience de la difficulté pour la réalisation des activités du séminaire face aux pressions institutionnelles (horaires, problèmes de reconnaissances des recherches qualitatives, réalisation de rapports, intégration des disciplines et professionnellement). Des questionnements surgissent dans le sens que la formation environnementale n'avait rien à voir avec la corporéité ou avec le travail interprofessionnel, aussi bien pour certaines des participantes, comme dans divers départements académiques d'appartenance de certaines d'entre elles. Cela rendit évident la vision institutionnelle (tant par le groupe que en dehors) comme si la question environnementale serait seulement un travail intellectuel ou purement instrumental mais non interprofessionnel. Cela fut évident pendant le deuxième année, ou certaines des participantes abandonnèrent le groupe, en expliquant qu'à l'intérieur de leur domaine d'affectation académique, leurs autorités ne considéraient pas cette

activité comme scientifique afin qu'elle puisse être évaluée de manière institutionnelle (cela ne comptait pas comme des points) ; et dans d'autres cas parce leurs chefs immédiats n'acceptaient pas que cette activité puisse avoir une relation avec la santé environnementale. On insistait sur le fait d'intégrer le dit travail dans des projets disciplinaires. Les autres participantes décident alors de reconnaître la valeur des ATM et du séminaire et choisissent de continuer avec les restructurations quant au travail intellectuel puisque la pratique de la MF est considérée comme remarquable. C'est pendant cette période que sera appliqué le questionnaire de l'étude transversale que nous décrirons à la suite.

## **8) RECHERCHE TRANSVERSALE. Analyse du discours de 7 participantes qui répondent, de façon anonyme, une enquête.**

### **8.1 RESULTATS en relation aux axes analysés dans l'étude transversale**

Les réflexions apparues nous indiquent, dans un "ici et maintenant" une partie des résultats rencontrés dans l'analyse des carnets de bord face au discours des personnes enquêtées, comme nous pouvons l'observer dans les grandes catégories et sous-catégories thématiques qui apparaissent dans le cadre 2. En synthèse la MF a aidé à éclaircir la perception du micro environnement personnel et interne à travers le mouvement (1.2 et 1.3 et .III.1), elle permet que la personne s'identifie comme faisant partie de l'environnement et les processus de changements nécessaires pour réaliser des actions pro environnementales (I.1, II.2, II.3). Cela est appliqué comme alternative pour diminuer la tension quotidienne (III.2) et favorise la pratique de valeurs comme la tolérance, l'acceptation des limites personnelles, pratiquer diverses alternatives pour résoudre des problèmes (III.3).

## **BIBLIOGRAPHIE**

- Boutin, G, (1997) "La collecte, l'analyse des données et la rédaction du rapport de recherche". Dans **L'entretien dans la recherche qualitative**. Chapitre 6. Presses de l'Université du Québec (en original 129-146 pp.) Canada.
- Canter, D. (1988). "Action and place: An existential dialectic" en Canter, M. Kramplén y D. Stea (eds.) **Environmental perspectives**, Aldershot, Avebury
- Cohen M.J. (1995). Well Mind, Well Earth. 97 Environmentally Sensitive Activities for stress Management, Spirit and self Esteem. World Peace University Press.
- Colette H, (1975) Conscientisation: expériences, positions dialectiques et perspectives. Document de travail, Inodep/3, ed. Idoc.France- L'harmattan, Francia, p 130-131.
- DPA (2002) "Preocupa a la OMS la falta de ejercicio físico", **La Jornada**, Sociedad y Justicia, p.38, 6/IV, México.
- Elizalde A., Max-Neef M., Hopenhayn M. (1997) "Desarrollo a Escala Humana Fragmento 1986." en **Eco-Economía y Desarrollo**, Ediciones de l'Universidad, Buenos Aires.
- Feldenkrais, M. (1972). L'Autoconscience par le mouvement. México. Paidós pag.12
- Flores A, C., Perez N,O. (1991). "Análisis psicológico-cultural del razonamiento moral de niños y adolescentes mexicanos, un estudio exploratorio" Tesis de licenciatura en Psicología, UNAM Iztacala, México.

Joly Y, (1995) "La recherche et la pratique du corps vécu: un point de vue par la Méthode Feldenkrais de Education Somatique". Publié dans la revue Association Pour La Recherche Qualitative Vol. 12. Hiver. Pag. 87 à 101. Département des Sciences de L'Education, Université du Québec Canadá.

Kemmis, S., y Mc. Taggart., (1988) Cómo planificar en la investigación - acción. Laertes, Barcelona. Chapitre 1.

Kohlberg, L. (1992) Psicología del desarrollo Moral. Editorial Desclée de Borower.

Montford G. G.,(1987) Educación Recursos y Prioridades, Journal **Excelsior sección metropolitana**, año LXXI, tome VI, número 25, 771 pag. 1 y 2M, du mercredi 30 de décembre.

Pozner, P. Competencias para la profesionalización de la gestión educativa. Argentina. 2000. Consultado en línea: <http://www.iipe-buenosaires.org.ar/>

Zimmermann, M. (1998). Psicología ambiental y calidad de vida. Colombia. Textos Universitarios.

Zimmermann, M. (2001). Ecopedagogía para el Nuevo Milenio. Colombia. Textos Universitarios.