



www.ifman.fr

Prendre conscience de sa voix et de son corps pour mieux s'affirmer dans une autorité bienveillante

Pour les enseignants, les éducateurs et tous les professionnels de la relation, la voix et le corps sont des outils pour asseoir leur autorité, dans leur pratique quotidienne comme dans certaines situations conflictuelles. La voix est souffle, posture, émotion, parole, intention et donc, relation. La voix se pose et doit faire des pauses, sinon elle fatigue : une voix qui n'en peut plus, c'est un corps et un mental qui s'épuisent et une relation d'autorité que l'on voudrait bienveillante et constructive mais qui se détériore.

Proposer un travail sur le corps, les gestes et la voix, c'est donc intervenir sur cette globalité : la personne, le cadre relationnel, la situation de stress.

La voix et le corps : outils de la relation d'autorité.

Avant de questionner la place du corps et de la voix dans la relation éducative, il peut être important de mieux définir le concept d'autorité dans la perspective d'une relation bienveillante et de moindre violence.

a. L'autorité

Droit ou pouvoir de se faire obéir, de conduire un groupe, l'autorité de quelqu'un apparaît comme un état de fait à un moment donné. En revanche, il s'agit d'autre chose lorsque l'on parle de la façon de l'exercer !

L'autorité a une connotation positive quand elle vient de la reconnaissance d'une compétence ou du rappel d'une règle dont le bienfondé fait unanimité et sens. Elle renvoie dès lors à l'idée de garantie, de protection, de sécurité. Celui qui autorise, c'est celui qui permet, qui donne la permission, qui rend possible... Nous appelons autorité, cette puissance personnelle qui permet de conduire sa propre vie et de garantir un cadre. L'autorité est une manifestation de force dans la relation à l'autre et au groupe. Cette force peut être protectrice, contenante et sécurisante.

L'enjeu dans l'exercice de l'autorité est qu'il ne suffit pas d'affirmer « c'est moi qui aie l'autorité » pour l'exercer dans une sorte d'évidence. Elle passe par la reconnaissance de la personne ou du groupe sur lequel elle s'exerce.

Ainsi l'autorité, pour être reconnue, passe par différents éléments :

- **des éléments institutionnels** : une fonction, un statut, un mandat (bien définis, assumés et reconnus par l'institution et autant que possible par ses membres et son public), la référence à des règles claires établies par la collectivité, une solidarité entre les adultes en responsabilité dans l'institution.

- **des éléments techniques** : des compétences professionnelles reconnues, de l'expérience, de l'ancienneté...
- **des éléments éthiques** : la cohérence entre ce que la personne exige des autres et sa propre pratique.
- **des éléments culturels** : en fonction des représentations, du rapport à la loi, du statut social (rôle des femmes, des personnes âgées...).
- **des éléments de personnalité** : le tempérament, la passion, la force de conviction, le savoir être, le sens des responsabilités, la fiabilité, l'affirmation tranquille de soi.

Ce sont dans ces éléments attachés à la façon d'être et de faire du détenteur de l'autorité que se joue la part de la relation impliquant le corps et la voix.

b. La place de la voix et du corps dans la relation d'autorité.

L'enseignant, l'éducateur ou tout autre professionnel dans une mission d'autorité pédagogique et/ou éducative, transmet des savoirs : des savoir-faire et savoir-être. Cependant, il doit dans le même temps faire exister la relation à un groupe, une classe, un individu, dans une double dimension à la fois interpersonnelle et professionnelle. De plus, il garantit à ces personnes la protection, l'organisation d'un projet et une place.

Bien sûr, les professionnels utilisent les méthodes et gestes appris au cours de la formation, l'enjeu pédagogique de la didactique en est le cœur. Mais quid du corps et de la voix qui sont à la fois véhicules de l'objet à transmettre et véritables outils de transmission ? Un contenant au service du contenu.

On le sait, la communication se fait dans un espace d'échange entre le verbal et le non verbal, entre ce qui est dit et ce qui se dit, entre les mots et au travers d'eux.

C'est bien cela qu'il s'agit d'aller questionner dans son propre quotidien professionnel. Quelle prise de conscience de la place qu'occupent mon corps et ma voix dans ma pratique de l'éducation, du pédagogique ? Est-ce possible pour moi de travailler pour renforcer ainsi ma posture et gagner en souplesse, en puissance, en relâchement, en confort ?

Avant même de parler à un groupe, nous arrivons avec notre personne, notre corps, nos gestes, notre vitalité, énergie, dynamisme. C'est ainsi que nous rencontrons les autres et qu'ils nous reçoivent. Et c'est bien une expression avant celle de la parole qui passe par un autre canal que celui des mots, de la raison des mots.

La communication ne se résume pas à un ensemble de signes à décoder et dont on pourrait apprendre la technique. Elle parle de relation, de lien, donc d'émotion, de souffle, d'intention et d'interlocuteur.

Nous pouvons être seul à parler devant un groupe : soit en étant écouté d'une vague écoute et donc pas entendu/compris, soit en étant bien entendu – ne serait-ce par le son de notre voix – mais pas vraiment écouté. En effet, un des principes de la prise de parole, quand on est en posture d'autorité ou dans le contexte d'une prise de parole en public, est qu'on ne parle pas « devant » ou « face à » un groupe mais on parle « à » des personnes. Et chacun reçoit cette parole d'une façon singulière.

Être dans une qualité de présence, c'est déjà prendre conscience que mon langage corporel et émotionnel entre en résonance avec celui de l'autre et du groupe par différents canaux :

- le canal du regard : comment je regarde, suis-je regardé ? Qui ? De qui suis-je captivé voire captif et réciproquement ?
- le canal de l'attitude : que me disent les corps des personnes qui me font face ? Et le mien, que dit-il ?
- le canal de la voix : de la voix qui sort de ma bouche (sa tonalité, ses modulations...) aux propos qui l'accompagnent.



Il existe une tension permanente entre la reconnaissance des émotions qui me traversent et mon état physique et mental. Ainsi ma respiration est calée sur mes émotions, ma voix sort en lien avec mon état, mon corps est ancré ou vacillant, mon intention vers mon/mes interlocuteurs est claire ou brouillée et le propos déterminé ou bien flou. Cette tension va se résoudre dans le mouvement, c'est-à-dire dans l'acte d'apprentissage, d'accompagnement pédagogique et/ou éducatif, dans ce que je demande à l'autre, dans ce que je transmets, ce que j'apprends (qui a dit qu'apprendre était « à prendre » ?) dans le cadre de ma mission.

Ainsi par exemple, dans la pratique de la méthode Feldenkrais, comme dans certains arts martiaux, on parle du processus « émotion → intention → action », passer de l'une à l'autre des étapes crée le mouvement nécessaire à tout apprentissage et il n'y a pas d'apprentissage sans relation.

Le stress face aux situations difficiles et conflictuelles.

Le stress est une variable d'ajustement. À tout moment de notre vie, nous nous adaptons à la réalité de notre environnement...ou bien nous agissons sur l'environnement afin qu'il s'adapte à nous.

Ce sur quoi nous nous penchons ici est le stress généré par des situations difficiles, conflictuelles voire violentes (agressivité des élèves face à l'apprentissage, problèmes de discipline dans les groupes, transgressions de la règle, mésentente entre collègues, avec la hiérarchie...). Il s'agit de ce lieu de notre personne où la culpabilité l'emporte souvent sur la responsabilité. Et ça fait mal !

Dans ces moments-là, tout dans le corps et la voix parle de l'écho émotionnel de l'événement, que ce soit : dans la raideur ou l'abandon du corps, le manque de souffle (avoir le souffle coupé) qui empêche l'amplitude de la voix, la crispation des mâchoires, les voix saturées d'aigus ou proches de l'aphonie voire de l'aphonie totale...

Alors quel travail entreprendre ?

Travailler sa voix et son corps

Imaginons la voix comme une source, qui, avant de sortir de la terre d'où elle naît, traverse différentes qualités de terrains. Entre roches dures, gneiss et roches tendres, argiles, calcaires, la voix-source jaillira à l'air libre puissante ou filet d'eau sachant que son histoire se prolongera jusqu'à la mer avec les rencontres des ruisseaux, rivières et fleuves qui la nourriront. Ainsi notre voix traverse-t-elle la vie, ses épreuves, ses joies et ses peines et sort de nous comme nous sommes, dans nos peurs et nos désirs.

Il n'y a pas lieu ici de séparer les professionnels que nous sommes de la personne que nous emportons avec nous chaque jour. Nous sommes une globalité avec des gestes professionnels.

Notre voix, comme notre corps, parlent de notre histoire personnelle et ce sont bien ces matériaux-là que nous pouvons façonner et surtout mieux connaître pour nous en servir en tant que professionnels. Ils parlent de la relation que nous avons à nous-mêmes et aux autres.

Le travail sur la voix (ses rythmes, l'articulation, les hauteurs graves/aigus, les modulations, les pauses et leur respiration) ; sur les gestes (en congruence avec son intention et non préfabriqués) ; la posture du corps (de l'écroulement à la rigidité pour trouver l'affirmation tranquille de soi) : c'est cette exploration qu'un stage « La voix et le geste dans la relation professionnelle » propose. Il s'agit d'un espace de formation et de découverte à vivre comme une aventure, sans culpabilité ni jugement, mais avec de la bienveillance envers soi-même.

Travailler son corps et sa voix, c'est :

- Reconnaître ce qui est là, car on ne peut agir sur ce que l'on n'a pas reconnu dans sa manière d'être et sa forme de faire,
- Explorer, c'est-à-dire grâce à une certaine prise de conscience de nos schémas, quitter des automatismes qui finissent par vider de leur sens nos propos et nos façons de faire, pour trouver de la liberté et de la créativité dans la rencontre,
- Accepter de se tromper et de recommencer en trouvant d'autres voies, des appuis, des ancrages qui permettent de s'économiser, de se confronter dans une relation.
- Trouver une qualité de présence qui crée une relation d'autorité bienveillante et constructive.

Travailler son corps et sa voix, c'est déjà accepter de faire silence et d'écouter, car c'est de l'immobilité que naît le mouvement et du silence, la parole.

Isabelle Jabaud, IFMAN Nord-Ouest
Juin 2016

