

PAROLES SUR LE MOUVEMENT CORPOREL

Ce document met en exergue le résultat d'un recueil de paroles réalisé fin 2023, début 2024 lors d'animations auprès de 2 groupes d'adultes : un groupe d'ainé-es fréquentant des espaces de discussion proposés par l'asbl la Récré du Cœur (Liège) et un groupe de futur-es animateurs et animatrices en formation au Centre Bruxellois d'Action interculturelle (Bruxelles).

Nous avons sélectionné les paroles qui nous semblaient illustrer au mieux une diversité de dimensions liées au mouvement corporel dans le quotidien.

Ce document constitue une ressource complémentaire à « Mouv'Anim », un fichier d'animation réalisé pour questionner collectivement et en mouvement les dimensions culturelles du mouvement corporel. L'organisation de la sélection de paroles suit grosso modo le fil des questions formulées lors des animations.

Enfin, ce recueil de paroles pourra soutenir l'animateur·rice dans la préparation de son animation en envisageant ce que les participant·es pourraient exprimer lors des ateliers. Certaines paroles peuvent aussi être proposées durant l'animation pour ponctuer les échanges et relancer la discussion.

MOUVEMENT DU CORPS

CE QUI VIENT À L'ESPRIT...

« **Tout est en mouvement** ! C'est une condition *sine qua non* pour qu'il y ait de la vie. On naît du mouvement et on reste en vie en mettant nos corps en mouvement... »

« **On n'arrête pas de bouger** pour faire tchic, pour faire tchac. **Bien obligé** pour quitter son lit, déjeuner, faire les courses. »

Je vois quelqu'un qui fait de « la **gymnastique** », « de la **course** », « de la **natation** », « de la **marche** ».

« **S'étirer** ! D'ailleurs, c'est important pour « bien » bouger après. Ça remet le corps en ordre. Il paraît que c'est bon de le faire dans le lit avant de se lever ! »

« **Respirer**, respirer profondément... Il faut travailler sa respiration ! »

« Ce qui me vient d'abord à l'esprit, c'est **faire attention**, **modérer**... »

« Le fait de pouvoir bouger ses mains, ses doigts, ses jambes... d'une manière plus générale, que le corps puisse bouger **c'est une chance, un cadeau** ! »

« Je pense au mot **énergie** : celle qu'il faut pour se mettre en mouvement et celle qui peut se dégager à la vue d'un corps en mouvement. »

« J'ai le mot **communication** en tête. »

« Moi, je vois une **ondulation**, un **corps ondulé**. Je pensais à Shakira qui danse. »

« Je vois des **styles de danse différents** d'un **pays à l'autre**, d'une **ville à l'autre**. Je fais du hip hop, du coup... »

« La **danse**. D'un côté celle qu'on pourrait faire pour **se défouler**, sans réfléchir, et de l'autre, celle pensée et chorégraphiée. »

« Les **plaines de jeu** avec beaucoup de jeunes. Et alors, des trucs prévus pour faire des exercices et tout ça. »

« La **Terre** : elle tourne tout le temps. Tout est mouvement, ça a une incidence sur nous ! »

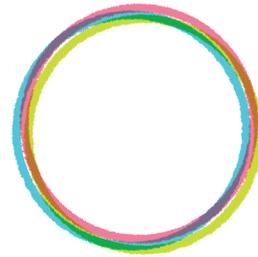
« Mes **chaussures**. Il y a ceux qui, sans chaussures, savent marcher. Moi, si je ne les ai pas, je ne sais rien faire ! »

« Les **films muets** où tous les mouvements sont exagérément faits pour comprendre l'histoire sans le son. »

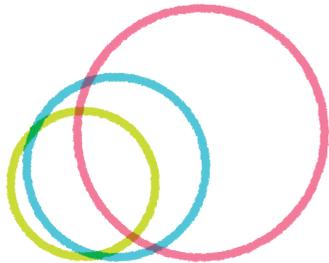
« Il y a ceux qui sont **naturels**, comme digérer, respirer... Ceux, **automatiques**, comme aller aux toilettes, conduire une voiture, et puis ceux qui nécessitent de la **réflexion**, qui nous demandent d'anticiper quoi. »

SOCIÉTÉ ET RECOMMANDATIONS

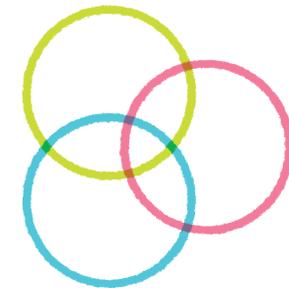
« Faire 30 minutes d'activité physique modérée par jour. On dit « modérée » : ça veut dire quoi ? Parce qu'alors, même en ne faisant pas grand-chose de la journée, on y est vite ! Je trouve difficile de quantifier cela surtout si justement rien de ce qu'on a fait n'a été fait avec un effort. Mais du coup, ça compte ? »



« Je me demande ce qui est vraiment fait politiquement pour que nous puissions appliquer ces recommandations ? Je trouve que ça questionne l'équilibre travail - loisir - santé. Ça questionne le boulot et ce qu'il y a entre le boulot et le dodo. »



« On diabolise à la fois les personnes qui ne veulent pas forcément être en mouvement et les personnes comme les gens du voyage qui sont mal vus parce qu'ils sont toujours en mouvement, parce qu'ils sortent des cases ! Je pense que nous sommes dans une société validiste qui incite plutôt à la sédentarité, et ce au détriment de certaines personnes. »



— ACTIVITÉ PHYSIQUE, MOUVEMENT ET SPORT —

QUELLES DIFFÉRENCES ?

« Il me semble que beaucoup pensent sport quand on évoque la notion d'activité physique. Il y a encore **pas mal de confusion**. »

« **Effectuer un effort dans le mouvement** serait le point commun entre activité physique et sport, selon moi. Dans le sport par contre, il y a peut-être davantage d'enjeux, de règles, de performance. »

« Il y a sport et sport. C'est peut-être **un plaisir** pour les uns et **une obligation** pour les autres. De la gym douce, vous la mettriez dans quoi ?
Une activité physique de type sportive qui a comme objectif de s'étirer les muscles, d'entretenir le corps ? »

« Et puis, il y a quand même la **notion de plaisir dans le sport**. On choisit d'en faire un, donc ça devrait nous procurer du plaisir, alors que l'activité physique, parfois on ne la choisit pas ! Comme lorsqu'on fait son ménage, on se dit « la barbe », et puis on le fait quand même. »

« **Je pense qu'on peut passer de l'un à l'autre dans une journée**.
Pour un rendez-vous, je me prépare à quitter les lieux pour m'y rendre. Je ne veux pas arriver en retard, je presse un peu le pas. Je vois mon bus arriver au loin, je cours un peu pour être sûr de l'avoir. »

« Je n'aimais pas le sport dans le but d'avoir des points. J'aime bien quand il s'agit d'une **activité qui induit du jeu**, un aspect ludique, quand ça me fait voyager : un parcours d'obstacles à surmonter, un jeu au scout basé sur un scénario, une mission. »

« **De tous les sports, c'est la marche que je préfère**.
C'est gratuit. On peut la pratiquer où on veut, seul ou à plusieurs. Lentement ou rapidement, à pieds nus, en baskets... »

LE CONTRAIRE DU MOUVEMENT DU CORPS ?

« L'immobilité »

« La paralysie »

« La mort »

« Statique »

« Coma »

« Fracture »

MOUVEMENT DU CORPS AU QUOTIDIEN

« Faire des étirements, du yoga et prendre conscience de son corps lors d'exercices. »

« Secouer les membres du corps pour les réveiller. Si je sens des engourdissements, que je me sens un peu endormie, je fais ce genre d'étirements. »

« Bailler et sentir par-là, naturellement, que le corps réclame de dormir. »

« Faire du foot, nager, faire un câlin, faire du dessin. »

« Prendre ma douche, se savonner ! J'aime bien moi bien froter. Faut que ça mousse ! »

« Faire de la kiné. Ça peut faire du mal sur le moment, mais après on sent que cela nous a fait quelque chose de bien. »

« Aller faire du shopping ! C'est sportif : marcher de boutique en boutique, essayer, se changer, porter les sacs. »

« Échauffer ma voix. Avant de chanter, tu dois t'échauffer les parties du corps qui vont t'aider à chanter. C'est tout le corps en fait ! D'abord tu t'étires, tu fais quelques exercices avec la bouche, la langue où toute la tête bouge, quelques exercices de respiration : gonfler ses poumons, le ventre, expirer... puis faire différents sons que l'on prolonge par les bras. »

« Se lever : la première action du matin. »

« Faire les courses ! Mais très tôt au matin car je n'aime pas quand il y a du monde ! »

« J'ai la phobie des ascenseurs, surtout si on est plusieurs dedans. Du coup, tant que j'ai la santé, je continuerai de prendre les escaliers, ça me fait de l'exercice. »

« La marche. Quoi que tu fasses, tu marches ! S'il faut marcher, alors je prends mon temps. Je le fais mais très lentement, en écoutant de la musique et pas sur une distance trop longue non plus. »

« Moi, je laisse à d'autre le soin de faire la vaisselle car je n'aime pas trop faire cela. Par contre, laver le sol, ça me défoule et puis on voit la différence après ! »

« Sortir les vidanges. Je vis dans une grande coloc. J'ai fait un petit planning pour visualiser qui l'a fait ou pas.... Bon, je viens de le lancer, donc en espérant que ça marche. »

« Faire mon nettoyage. Je trouve quand même plus motivant de le faire avec du bon matériel. Et puis, il y a la satisfaction de se dire après : « voilà c'est fait, ça fait du bien ! » et donc penser à son objectif ! »

« Faire du vélo ou faire du sport dehors quand il fait beau ! »

« Repasser. Pour moi, c'est presque méditatif. Je me vois avancer, méticuleusement. Chaleur-vapeur, on voit les plis progressivement disparaître. Je me dis ça va être plus doux à porter. »

« Changer les draps de lit, ça c'est physique ! »

LES RAISONS QUI METTENT LE CORPS EN MOUVEMENT

« Pour rencontrer tous les **besoins physiologiques** nécessaires pour vivre : manger, nettoyer, aller dormir... pour tout ! »

« On ne peut pas **rester statique** tout le temps, automatiquement on bouge ! »

« Inconsciemment notre corps se met en mouvement. Dans un **contexte d'inconfort**, par exemple, le corps cherche une meilleure position. »

« **Libération**. Si on se sent prisonnier, il suffit de bouger son corps pour partir. »

« Pour vivre des **émotions**, vivre des **expériences**, **oxygéner notre cerveau**. »

« Pour **faire face à une difficulté**, à une situation. Il y a beaucoup de choses à faire pour la changer. Il faut se décider à aller quelque part pour trouver de l'aide. »

« Ça permet d'**aller vers les autres**, d'échanger avec des personnes qui pourraient avoir le même problème que moi. Ça me fait du bien d'en parler, ça me rassure, ça permet de sortir de son cocon et **découvrir le monde**. »

« Beaucoup s'exprime avec des gestes. Moi, je me rends compte que je n'arrête pas ! On est tout le temps en train de faire des gestes. Pour **se faire comprendre** dans une autre langue, montrer ce que l'on veut, des directions... »

« Pour **faire circuler l'énergie**, faire travailler ses neurones. Corps et tête sont reliés. »

« Bouger pour **dépenser son énergie**. Je ne crois pas qu'on le fasse volontairement, mais enfin je crois qu'on en a besoin. Si on mange de trop, on a quand même intérêt à bouger un peu plus... enfin c'est ce qu'on nous répète ! »

« Il faut bouger, parce que **si tu ne bouges pas du tout, tous tes muscles s'affaissent**, s'ankylosent... jusqu'à avoir de plus en plus de mal à bouger, jusqu'à ne plus pouvoir bouger du tout ! »

« Le **dépassement de soi** dans les conditions physiques. Faire du sport, du roller pour pouvoir faire de plus longue distance, se lancer des défis d'aller dans des salles d'escalade et faire du mieux qu'on peut pour se surpasser, se dépasser. »

« J'ai fait un enfant quoi, quand on y pense, il a bien bougé là mon corps ! Je veux dire, c'est de la conception à **l'accouchement**, c'est tout le package. Je n'ai pas fait l'étude de tous les mouvements qui le permettent, mais là le corps il morfle ! »

MOUVEMENT CORPOREL

POUR BOUGER, IL FAUT UN CORPS, MAIS AUSSI...

« Être en vie »

« Être en
bonne santé »

« Avoir le moral »

« Pouvoir penser »

« Un esprit »

« Avoir l'envie
de bouger ! »

« Il faut de
l'imagination »

« En avoir la **capacité physique**.
On peut penser aux personnes
démunies d'un membre, ou pa-
raplégique. Dans ce cas, on a nos
membres, mais on ne sait pas bou-
ger. La vision du mouvement est
différente. »

« Ben il faut la Terre...
un sol quoi »

« En avoir **conscience**. Parce qu'on
bouge sans en avoir conscience.
Même au repos, le cœur fonc-
tionne, la respiration amène la
cage thoracique à bouger... »

« Des **neurones**. Ce sont eux, je
pense, qui activent et qui nous
mettent en action... **Une connexion**
entre le **cerveau** qui commande
et les **membres** qui exécutent ce
qu'on veut bouger. »

« Avoir suffisamment de **place**
pour se déplacer »

« Un **environnement harmonieux** et
se sentir en harmonie... pour éviter
des dysfonctionnements. »

« Un **enclenchement**... Il faut en-
clencher le mouvement du corps.
Un déclic, une impulsion qui fait
qu'une personne va se mettre
en mouvement et bouger son
corps. »

« De quoi **respirer** »

« Je pense au truc inédit que
veut faire Elon Musk : insé-
rer une puce directement dans
le cerveau des personnes qui
sont paraplégiques pour qu'elles
puissent bouger leur corps.
Du coup, je pensais de manière
plus générale à la **technologie mé-
dicale**, à l'intelligence artificielle. »

FACTEURS CONDITIONNANT LE MOUVEMENT CORPOREL

« Une **maladie**, un **handicap**, une **hospitalisation**. »

« **L'argent** ! Il y a ceux qui peuvent se permettre de tout le temps voyager qui sont des gens très très riches. Mais c'est vrai que quand on n'a pas beaucoup de moyens ! »

« **Avoir des petits-enfants**. On bouge beaucoup plus quand ils sont là ! On espère pouvoir faire la sieste en même temps qu'eux ! Mais quand ils grandissent, ils ne font plus de sieste, et là, c'est fatigant. »

« La **musique** aussi, quand on entend de la musique, on a envie de danser. »

« **Avoir des animaux**. Avoir un chien, ça fait sortir pour le balader. Ça oblige à sortir... qu'il pleuve ou qu'il fasse froid, on doit y aller ! Ça aide à sortir ! Une obligation peut devenir un plaisir. »

« Je pense à l'**entourage familial ou amical**. Parce qu'une personne seule et/ou isolée va plus difficilement sortir ou se mettre en mouvement alors que si on est entraîné par les autres, on va ensemble et ça motive. »

« Des **engagements**. Je m'occupe de rendre visite à des enfants à l'hôpital, j'adore et bien sûr ça m'incite à me mettre en mouvement, malgré la **météo**. »

« Il y a tout de même de nombreuses activités du quotidien qui sont limitées, restreintes par l'**espace dont on dispose**. »

« Le fait d'avoir quelques **commerces à proximité** évite de prendre le bus ou la voiture. »

« **Une ville pensée pour les personnes à mobilité réduite** ! Rien n'est accessible pour elles. Il n'y a que des pavés dehors. Difficile de pouvoir aller d'un point A à un point B, de pouvoir même prendre les transports. »

MOUVEMENTS CORPORELS, CULTURES ET TRANSMISSION ?

« Je pense quand même qu'on peut facilement faire des liens avec les **valeurs transmises** par l'éducation, des formes de politesse, des **manières attendues de se comporter** dès qu'on est à l'extérieur, des règles de **savoir-vivre**. Un ensemble de choses qu'on fait généralement en mouvement pour communiquer à l'autre nos intentions. »

« Je vois le corps en prière, en méditation, des processions. Je pense à une éducation religieuse qui amène à **se comporter d'une certaine manière** vis-à-vis des autres, des attitudes quoi ! Des mouvements qu'on fait et qui sont **propres à la religion**. »

« Le fait de se dire bonjour, un bisou ou un câlin, l'embrassade. Tous ces mouvements qui sont **propres à la salutation**. Il fut un temps où la salutation chez les hommes était marquée en levant son chapeau, et aujourd'hui chez les jeunes, ça devint une chorégraphie de mouvements avec le pied, avec les mains... C'est chouette ! »

« Je me souviens d'un moment passé en famille où on voyait un mouvement de grève français à la télévision. Venant d'Allemagne, c'est quelque chose qu'on n'imaginait pas. Alors oui je présume, que **la culture de tout un pays** doit avoir des impacts sur chacun d'entre nous. »

« Moi, je fais beaucoup ce signe là pour remercier quelqu'un. C'est avec le temps que j'ai fini par l'utiliser et le faire. J'imagine que c'est à force de côtoyer certains groupes, on finit par faire des choses, des trucs de langage, de gestes... une sorte de **mimétisme, d'appartenance à un groupe**. »

« Moi, j'ai appris ce geste il y a 2 ans, pour montrer qu'on est d'accord sans forcément le crier fort. Et du coup, je kiffe ce nouveau geste, cette **nouvelle pratique**. Je le fais tous les jours. »

« On l'a vécu un peu avec le Covid, il y a eu comme toute une chorégraphie qui s'est mise en place, qui n'existait pas avant : attendre son tour comme il faut, trouver une manière de se passer les objets sans les toucher. Je dirais que mouvements et comportement dépendent de tout un **contexte** et que ça peut **évoluer dans le temps**. »

« Et puis, en Belgique, c'est aussi un **contexte très multiculturel** et notamment à Bruxelles. Il y a tellement de personnes d'origines, de pays différents qui se côtoient, de touristes, qu'on fait tous un peu à notre manière. On a peut-être plus de liberté d'expression que dans d'autres pays. »

« Ça me fait penser à la Flandre et aux Pays-Bas, où chacun a son vélo et où tout peut se faire à vélo. »

« Le fait de **bercer un enfant**. D'abord, intuitivement, on a été bercé dans le corps de sa maman, et puis c'est un **geste qu'on fait spontanément** quand on en prend un dans les bras. »

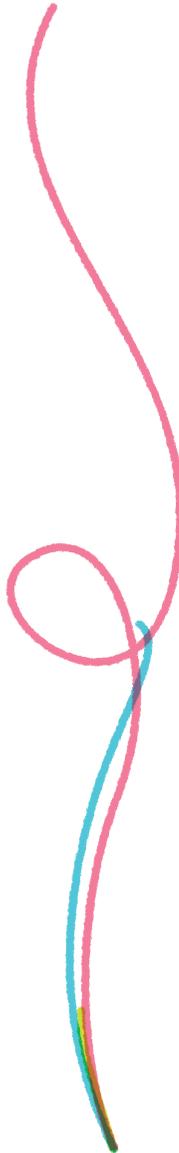
MOUVEMENTS DU CORPS ET PÉRIODES DE LA VIE

« Quand je vois les jeunes avec leur gsm
faire des **chorégraphies pour les réseaux sociaux**,
C'est toute une parade ! »

« En grandissant, je pense qu'on **canalise plus son énergie**.
Petit on dépensait son énergie un peu partout mais
avec l'âge on réfléchit où, quand, et avec qui on la dépense. »

« On n'est **pas tous égaux** par rapport aux mouvements,
mais les personnes âgées, j'en connais qui,
à 70 balais, font de la randonnée avec des bâtons.»

« Moi en grandissant je me suis mis au sport
et je suis devenu **beaucoup plus dynamique** quoi ! »



« J'ai l'impression qu'adulte, on commence à faire **plus d'étirement**.
On a plus vite mal au dos donc on fait des exercices
et plus de mouvement pour prendre soin de là où ça fait mal,
alors que ça ne faisait pas mal avant. »

« Je pense qu'en vieillissant,
on doit trouver des astuces pour **garder l'équilibre**
et **rester mobile** pour toute une série d'activités :
marcher avec une canne, faire plus lentement. »

« Moi, je constate que **je suis moins flex**.
J'avais une malformation des hanches qui me permettait de faire
toutes une série de mouvements avec mes jambes que
j'entretenais avec le sport et que je ne peux plus faire maintenant. »

— MOUVEMENTS DE CORPS ET COLLECTIF —

QU'EST-CE QUE ÇA PRODUIT ?

« **L'empouvoirement** : je vois de la danse, énergique, qui peut donner de la confiance, de l'assurance, de l'engagement. »

« Les applaudissements : ça encourage, ça valorise, ça fait sentir qu'on a passé un moment. Et puis, il faut soutenir les artistes, ça motive ! »

« Je l'associe à la notion de solidarité. On parlait de manifestation tout à l'heure. La marche blanche. »

« Ces traditions qui font se rassembler. Moi, dans ma famille on va tous au marché de Noël. Ou comme quand c'est la journée du patrimoine, on a pris l'habitude d'aller voir des artisans. »

« Ça permet de porter un message commun, par exemple. Ça peut aussi être physique, comme de porter un meuble à plusieurs parce qu'on ne peut pas le soulever seul. »

« Le corps s'anime d'une autre manière en contact avec les autres. Cela apporte beaucoup d'énergie ! Faire groupe produit un effet de masse, de l'effervescence : en geste, en parole. C'est une caisse de résonance ! »

« Ça produit de la chaleur humaine, l'expression de certaines émotions... je parle des matchs de football... si vous voulez voir des effets de mouvement de foule, et bien là vous allez être servi. C'est aussi une forme d'exclusion. »

« Bien si on pense à une chorale ou un orchestre, ça amène une puissance, de l'harmonie. »

« Une forme de crédibilité, d'unité je trouve... du contrepoids face au pouvoir. »

« De la convivialité. Quelque chose qu'on ressent mieux quand est à plusieurs. La chenille ou la danse des canards, c'est quelque chose qui marche en groupe. »