

# Des sensations aux émotions dans l'apprentissage d'une langue étrangère

« Il est généralement admis de considérer le corps comme une source d'information et un moteur de changement... Or le sens corporel peut se révéler bien d'autres choses et vous permettre d'aller beaucoup plus profondément en vous-même. » Eugene T. Gendlin<sup>1</sup>



Responsable pédagogique et formatrice depuis 14 ans à l'asbl SAMPA<sup>2</sup>, je mène des projets d'apprentissage du français en immersion artistique et ai développé, à travers le projet intitulé *L'espace universel*<sup>3</sup>, une démarche pédagogique qui met les sens en éveil. Les sensations suscitées favorisent l'émergence d'émotions comme la surprise, mais aussi la résurgence d'émotions liées au parcours de vie des personnes, leurs souvenirs d'enfance par exemple, ce qui favorise un processus de construction du savoir et l'ancrage des apprentissages.

Par Kim HUYNH

---

1 Proche collaborateur de Carl Rogers, Eugene T. Gendlin, philosophe et psychothérapeute, s'est arrêté sur la relation que l'individu entretient avec lui-même et a montré qu'il est possible de diriger son attention vers ce qui se passe corporellement à l'intérieur de soi. Voir : Eugène T. GENDLIN, *Focusing. Au centre de soi*, Le Jour, 1983.

2 Service d'Aide aux Molenbeekois PrimoArrivants.

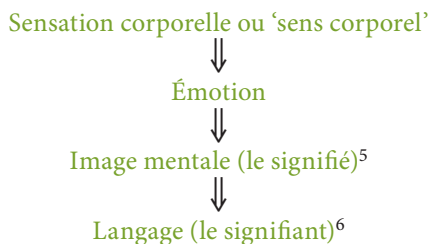
3 Périple linguistique et artistique d'une quinzaine d'apprenants en français, dans un voyage de découvertes et d'échanges culturels qui a abouti à la création d'un espace intérieur universel (voir références en fin d'article).

**P**OURQUOI S'INTÉRESSER à la place des sensations et des émotions dans l'apprentissage ? Cela fait-il sens d'inclure la dimension sensorielle et émotionnelle dans la pensée didactique ? Si oui, comment articuler sensations et émotions dans la construction de séquences pédagogiques ?

Mais qu'est-ce qu'une sensation au sens corporel ? D'après Eugene T. Gendlin, le 'sens corporel' serait la conscience physique d'une situation, d'une personne ou d'un évènement en un moment donné et qui nous informe sur tout ce qui se passe en nous et autour de nous. De même, le sens corporel est la manière dont le corps ressent le problème dans son entièreté.

Selon les recherches de Paul Ekman (1972)<sup>4</sup>, les émotions de base – la tristesse, la colère, la joie, la peur, le dégoût et la surprise – ne sont pas déterminées par la culture mais elles sont universelles. Dans les années 1990, Ekman a élargi sa liste à neuf autres émotions : l'amusement, la satisfaction, la gêne, l'excitation, la culpabilité, la fierté de la réussite, le soulagement, le plaisir sensoriel et la honte. Il est important d'insister sur la notion d'émotion et seulement sur celle-ci, car les émotions sont universelles et donc identiques pour tous, ce qui nous permet d'évacuer toutes interprétations ou obstacles culturels de nature à freiner l'apprentissage collectif.

Partons du schéma suivant, qui va guider notre approche sensorielle et émotionnelle dans l'apprentissage d'une langue étrangère :



<sup>4</sup> À travers ses recherches, Paul Ekman a observé que les membres d'une tribu de Papouasie-Nouvelle-Guinée isolée du reste du monde pouvaient identifier sur des photos les expressions émotive de personnes dont les cultures leur sont inconnues. Ils pouvaient également attribuer les expressions du visage à des descriptions de situations. Le chercheur en a conclu que certaines émotions de base sont universelles.

<sup>5</sup> Le signifié désigne le concept, c'est-à-dire la représentation mentale d'une chose (le sens).

<sup>6</sup> Le signifiant désigne l'image acoustique, l'empreinte physique du son d'un mot (une suite de lettres).

Les sensations et les émotions qui traversent le corps et leur décryptage sont des canaux précieux dans le processus d'acquisition d'une langue mais ils sont souvent mal connus, méconnus ou même sous-estimés en contexte d'apprentissage. Pourtant, le ressenti corporel et l'expérience par l'émotion permettent une installation et un ancrage plus durables des nouveaux acquis langagiers. L'empreinte des nouvelles compétences est plus forte et les fondations plus solides.

Nous pouvons faire une analogie avec le développement langagier et psychomoteur de l'enfant où on observe que celui-ci apprend et découvre le monde par les sens premiers (Jean Piaget). Premiers contacts sensoriels avec la mère, premières expériences sensorielles pour comprendre, apprendre et s'approprier le monde comme étant autre que lui-même. Par la suite, viendra le développement du langage où l'enfant transfère les sensations corporelles, sous forme d'images mentales qui se matérialiseront par la verbalisation de celles-ci. Dans notre contexte professionnel, nous sommes dans une situation similaire où le défi est de favoriser l'acquisition d'une langue, de la manière la plus idoine possible.

Quelle est donc notre réalité de terrain ? Nous sommes face à des adultes qui maîtrisent déjà une langue, voire plusieurs. Ils ont donc déjà construit des stratégies d'apprentissage. Il s'agit ici de s'appuyer sur leurs expériences sensorielles passées pour construire la nouvelle langue.

Nous avons tous construit nos savoirs et nos expériences sur un **vécu sensoriel et émotionnel**. Les sensations profondément ancrées en nous nous servent de grille de lecture à chaque nouvelle expérience rencontrée. L'approche sensorielle exploite et suscite la réactivation de ces sensations pour construire la nouvelle langue, en passant par les mêmes étapes que lors du développement du langage chez l'enfant. Quel est l'intérêt de travailler sur cette approche au sein des cours de langue ? Pourquoi ne pas tenter l'expérience ? Explorons ensemble cette piste de réflexion en développant l'analyse.

En tant que formateur, qui n'a jamais rencontré de situations de résistances chez les étudiants face à des règles hermétiques et difficiles d'accès ? Qui n'a jamais vainement essayé de transmettre un savoir qui, l'on ne sait pourquoi,

n'est que partiellement acquis ? Qui n'a jamais buté sur une thématique ou sur des points de grammaire, d'orthographe, de vocabulaire où formateur et étudiants s'arrachent les cheveux, l'un à essayer de les transmettre et les autres à les comprendre, à les intégrer, et enfin à les utiliser ? Il serait intéressant au vu de ces questionnements de s'interroger sur l'impact des sensations corporelles et des émotions dans les méthodes d'apprentissage.

Aller à la rencontre de ses sensations profondes et contacter ses émotions libère et émancipe l'individu dans son processus d'apprentissage, et plus largement de son évolution personnelle... s'il le veut bien !

Dans cette approche, notre action portera en premier lieu sur l'émergence d'une sensation corporelle qui mène à l'évocation mentale d'une émotion. Cette émotion évoluera vers une image mentale que l'on nomme 'le signifié'. Cette première étape initie le début du processus d'apprentissage par la 'lecture' de la sensation corporelle. La deuxième étape permettra le passage de l'image mentale au langage, c'est-à-dire au 'signifiant'. En d'autres mots, l'image mentale sera verbalisée pour aller vers l'acquisition du mot (vocabulaire), qui viendra rejoindre le champ lexical<sup>7</sup> de la nouvelle langue. Ce qui s'inscrit dans le corps par l'expérience sensorielle et émotionnelle deviendra alors indissociable de l'esprit.

Cette approche favorise une construction multisensorielle et diversifiée de la langue où chacun peut s'y retrouver. Dès lors, l'empreinte linguistique créée s'ancre de manière plus solide et durable. Pour illustrer notre propos, analysons ensemble un extrait d'une séquence pédagogique tirée du dvd *L'espace universel*<sup>8</sup>. Il s'agit d'une séquence pédagogique construite pour aborder le thème des objets du quotidien à travers le monde. Dans ce cas-ci, j'ai choisi le toucher comme canal sensoriel privilégié, vecteur d'apprentissage. Je me suis inspirée du jeu de Kim<sup>9</sup> pour construire cette activité qui suscite la

---

7 Le champ lexical est un ensemble de mots ou d'expressions appartenant à un même thème. Pour un exemple, voir : [www.ralentirtravaux.com/lettres/pique\\_rappel/champ\\_lexical.html](http://www.ralentirtravaux.com/lettres/pique_rappel/champ_lexical.html)

8 Voir références en fin de texte.

9 Voir le 'Kim du toucher' dans le document *Le Jeu de Kim* : [www.ia49.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/recto-verso/annee-2008/n-62-le-jeu-de-kim-/n-62-le-jeu-de-kim--602508.kjsp](http://www.ia49.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/recto-verso/annee-2008/n-62-le-jeu-de-kim-/n-62-le-jeu-de-kim--602508.kjsp)

curiosité et motive les étudiants à aller à la découverte des objets et à mettre en place des stratégies de résolution de problèmes, différentes des situations d'apprentissage plus classiques.

Quel est l'intérêt de dissimuler un objet et d'utiliser le toucher comme vecteur d'apprentissage ? Il y a bien sûr l'effet de surprise qui captive l'attention des étudiants, la curiosité que peut provoquer une activité vécue à l'aveugle et l'envie de résoudre le problème. Les choses sont plus complexes cependant. Le toucher ouvre aussi grand la porte aux sensations corporelles et aux émotions grâce au contact sensuel avec la matière, les formes et les textures. Le toucher éveille les sensations les plus fines et réveille la mémoire d'une multitude d'expériences sensorielles vécues. Cette stimulation tactile va favoriser le processus d'apprentissage basé sur notre démarche sensorielle et émotionnelle. Par le toucher, nous recevons l'information d'une autre manière et donc la traitons autrement. L'information tactile envoie un stimulus nerveux (influx nerveux) au cerveau<sup>10</sup>. Cette information se transforme en image mentale (le signifié) et aboutit à la verbalisation, c'est-à-dire au mot (le signifiant).

Pour comprendre réellement l'intérêt de cette approche, confrontons les postulats précédents et notre exemple pratique. Pour cela, je vous propose de fermer les yeux et de vivre intérieurement la séquence étape par étape.

Que ressentez-vous au toucher d'un objet caché ? Face à l'inattendu de la consigne et de l'activité, la surprise n'est-elle pas la première émotion qui vous traverse ? La surprise ? Remarquons que l'effet de surprise, émotion universelle, réussit à capter l'attention du groupe, gain inestimable pour la suite de la séquence pédagogique. Une fois la surprise dépassée, vous êtes envahi par des sensations corporelles qui peuvent être de l'ordre d'une sensation de chaleur, de froid, de tension musculaire, de légèreté, de lourdeur, de frisson, de picotement, de fourmillement,... Cette sensation corporelle se traduit par une salve d'informations qui sont envoyées par des influx

---

<sup>10</sup> Voir : Francine MOUNIER-BARREAU (Association pour l'Education Emotionnelle), *L'apport des neurosciences à la pédagogie* (téléchargeable : [www.education-emotionnelle.com/articles/dossier-neuro-pedagogie](http://www.education-emotionnelle.com/articles/dossier-neuro-pedagogie)).

nerveux jusqu'à votre cerveau. Les images mentales se forment et vous renvoient à des expériences passées. Ces souvenirs d'expériences vécues vous amènent à la verbalisation de celles-ci et vous incitent à les partager avec autrui.

La sensation corporelle emprunte un chemin jusqu'à la verbalisation, chemin que nous pouvons préciser. La sensation corporelle, qui conduit à une émotion qui elle-même induit une image mentale, va se dessiner dans l'esprit et le mot va pouvoir surgir. S'il n'est pas connu, d'autres mots vont émerger pour expliquer l'image mentale. Notre rôle sera alors de mettre ces mots en discussion dans le groupe. C'est lors de ces échanges collectifs que nous stimulons et étoffons le lexique, et plus largement les structures linguistiques dans la nouvelle langue. L'enrichissement linguistique viendra de l'interaction des débats entre les étudiants. Leur volonté commune de communiquer et de résoudre les problèmes les fait avancer à une plus grande vitesse, et ce sans forcer. Le partage des émotions facilite la communication et forge la cohésion et la solidarité du groupe. Les étudiants parlent tous de la même chose et vont dans la même direction. Ils apprennent l'un de l'autre en apportant leurs connaissances et bagages linguistiques, souvent très différents de ceux de leurs condisciples. C'est un peu comme si nous construisions ensemble une tour de Babel.

Ce passage à la verbalisation est intéressant à exploiter car cela permet une coconstruction des nouveaux savoirs linguistiques. La coopération et la mise en commun de tous les savoirs sont des richesses sur lesquelles le formateur se base pour ériger les fondations de la nouvelle langue. Cette approche permet aussi à tout un chacun de s'approprier la langue à sa manière. Tout comme il y a des êtres humains différents, il existe des intelligences multiples. Ce cadre de travail laisse la place à l'expression de toutes ces intelligences qui, rassemblées, permettent à chacun de construire ses propres connaissances. Nous pouvons parler ici d'un aller-retour de l'individu vers le collectif et vice-versa, deux entités qui se nourrissent en homéostasie<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Régulation qui permet à un système de préserver son équilibre dans un environnement qui change (synonyme d'autorégulation).

Au-delà de l'apprentissage strictement langagier, il s'agit plus largement pour l'étudiant d'une évolution globale personnelle, d'une nouvelle manière d'appréhender son propre 'monde intérieur' pour mieux le faire correspondre avec l'extérieur et créer l'osmose<sup>12</sup> avec le Monde.

Partir des sensations corporelles ne serait-ce pas finalement un voyage merveilleux à la rencontre de Soi pour aller à la rencontre de l'Autre... qui n'est que l'Autre de Soi-même... ?

Kim HUYNH  
SAMPA

Pour approfondir cette approche :

Le dvd *L'espace universel*, réalisé par Christian Van Cutsem (VIDEP, 2010), donne à voir des séquences pédagogiques dans leur déroulement concret.

Voir : [www.cvb-videp.be/cvb/fr/catalogue/film/id/158](http://www.cvb-videp.be/cvb/fr/catalogue/film/id/158)

Ce dvd est en prêt au Centre de documentation du Collectif Alpha.

Tél : 02 540 23 48

Courriel : [cdoc@collectif-alpha.be](mailto:cdoc@collectif-alpha.be)

Lire et Ecrire Bruxelles organisera à l'automne 2015 un module de formation qui permettra à toute personne intéressée de vivre et créer des séquences pédagogiques basées sur l'émotion et la sensation.

Infos et contact : Isabelle CHASSE

Tél : 02 412 56 10

Courriel : [isabelle.chasse@lire-et-ecrire.be](mailto:isabelle.chasse@lire-et-ecrire.be)

---

<sup>12</sup> Entrer en symbiose.