



TECHNIQUES CRÉATIVES NON VERBALES POUR L'INCLUSION ET LA COHÉSION DE GROUPE

SABRINA DIALLO-LIPOFF

Formatrice de formateurs

ANCA DUDAU

Formatrice de formateurs



Financé par
l'Union européenne

A PROPOS

Selon l'OIM, l'Organisation Internationale pour les Migrations, "une intégration réussie est un processus dynamique et multidirectionnel qui suppose une adaptation mutuelle des migrants et de la société d'accueil, basée sur des principes de protection des droits fondamentaux, de respect, de tolérance et de non-discrimination. Il s'agit d'une question multidimensionnelle qui couvre l'inclusion des migrants dans les sphères économique, psychologique, sociale, linguistique et civique, ainsi que l'habilitation des communautés d'accueil et d'autres acteurs locaux à accueillir les migrants et à collaborer avec eux."

En France et en Espagne, de nombreux projets sont mis en place pour faciliter l'intégration des migrants dans des domaines variés : apprentissage de la langue, insertion professionnelle, inclusion scolaire, accès au logement, activités culturelles et sociales, accompagnement administratif ou encore santé et bien-être.

La formation linguistique est souvent perçue comme un levier central de l'insertion, conditionnant le succès dans les autres domaines.

Cependant, elle se heurte à plusieurs obstacles souvent sous-estimés. L'IRFAM – Institut de Recherche, Formation et Action sur les Migrations, en a identifié quatre :

- la normalisation et la logique de rentabilisation imposées par la société
- la méritocratie, qui associe l'apprentissage linguistique à l'obtention d'un statut de "méritant"
- l'obligation de suivre des cours, parfois perçue comme infantilisante
- la reconnaissance identitaire, pouvant entraîner un rejet de la langue dominante.

L'IRFAM précise, à propos de l'obligation de suivre des cours :

"La pédagogie utilisée s'inspire de celle de l'école, et même si des adaptations sont effectuées pour en gommer les aspects les plus infantilisants, les adultes qui suivent les cours peuvent les ressentir comme un temps abstrait, en dehors de leurs préoccupations. Ce temps scolaire fait référence à un modèle qui est, malgré tout, celui de l'enfant qui apprend et dont « on veut le bien ». Les difficultés d'apprentissage peuvent d'ailleurs être mal vécues, la personne s'estimant incapable de surmonter ce défi et par conséquent de s'insérer socialement. Elle prend à son compte le stigmate que la classe dominante lui attribue communément, renonce à persévérer parce qu'elle s'attend à l'échec annoncé (Goffman, 1975)."

Afin de mieux adapter les cours de langue aux besoins et capacités des migrants, le Conseil de l'Europe recommande notamment de former les formateurs de langue "pour que leurs cours ne soient pas des « cours de langue étrangère » mais s'attachent à cerner les dimensions sociales, interculturelles et psychologiques de l'enseignement / apprentissage dans un contexte de migration."

C'est dans ce contexte que les associations On Continue et Eduplus ont décidé de mettre en commun leur expertise au travers d'un projet de partenariat simplifié (AC210), financé par l'Union Européenne via le programme ERASMUS +. Notre objectif commun est de promouvoir l'utilisation de techniques créatives non verbales avec des groupes de personnes en situation de vulnérabilité (personnes en situation de handicap, de précarité, seniors, ou tout autre groupe pour lequel la barrière linguistique ou le rapport difficile à l'apprentissage constitue un frein) afin de favoriser l'inclusion sociale et la cohésion de groupe. La première partie de notre travail consiste à répertorier puis classer les différentes techniques pouvant être utilisées. Nous vous proposons dans les pages qui suivent le résultat de nos recherches.

NOTRE RECHERCHE

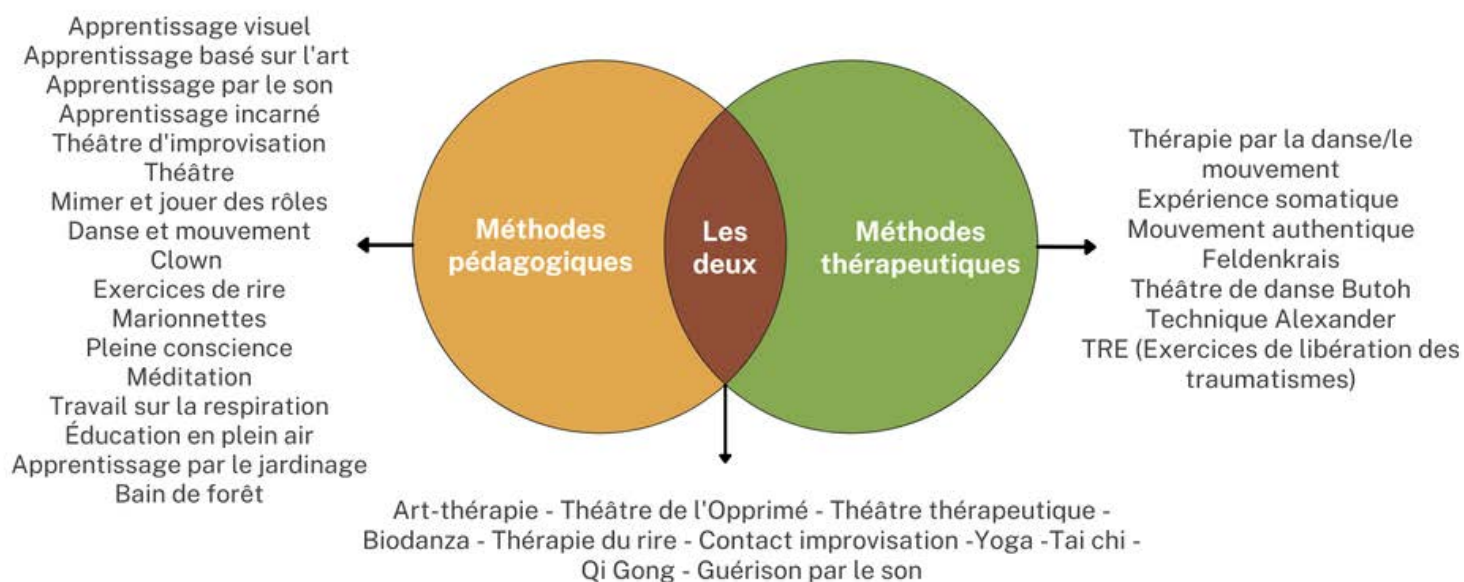
Afin de sortir des techniques classiques de l'enseignement, nous nous sommes tournés vers des méthodes plus créatives. Les ateliers de théâtre sont par exemple connus depuis longtemps pour leurs effets positifs sur l'apprentissage, en renforçant la motivation et la confiance des apprenants. Nous avons donc cherché à découvrir si d'autres techniques pourraient également être utilisées dans la formation des migrants et autres personnes vulnérables, en nous concentrant sur des techniques non-verbales, utilisables dès les premiers cours.

La méthodologie de cartographie utilisée repose sur une approche systématique, incluant la collecte, la catégorisation et l'adaptabilité des données. Nous avons divisé la recherche en plusieurs phases. Nous nous sommes d'abord concentrés sur la recherche des résultats des précédents projets Erasmus+ sur le sujet. Cette approche nous a permis de tirer parti des connaissances existantes, en recueillant des informations sur les méthodologies testées et leurs résultats. Après avoir examiné les ressources Erasmus+, nous avons élargi notre recherche sur Internet, en nous concentrant plus particulièrement sur la France et l'Espagne, dans le but d'identifier les initiatives et les techniques répondant aux défis régionaux ou locaux en matière d'intégration sociale.

Tout d'abord, nous avons constaté que toutes les techniques identifiées ne sont pas adaptées à l'enseignement en classe ; de nombreuses techniques impliquant des exercices corporels et non verbaux sont souvent utilisées dans des contextes thérapeutiques nécessitant une formation spécifique.

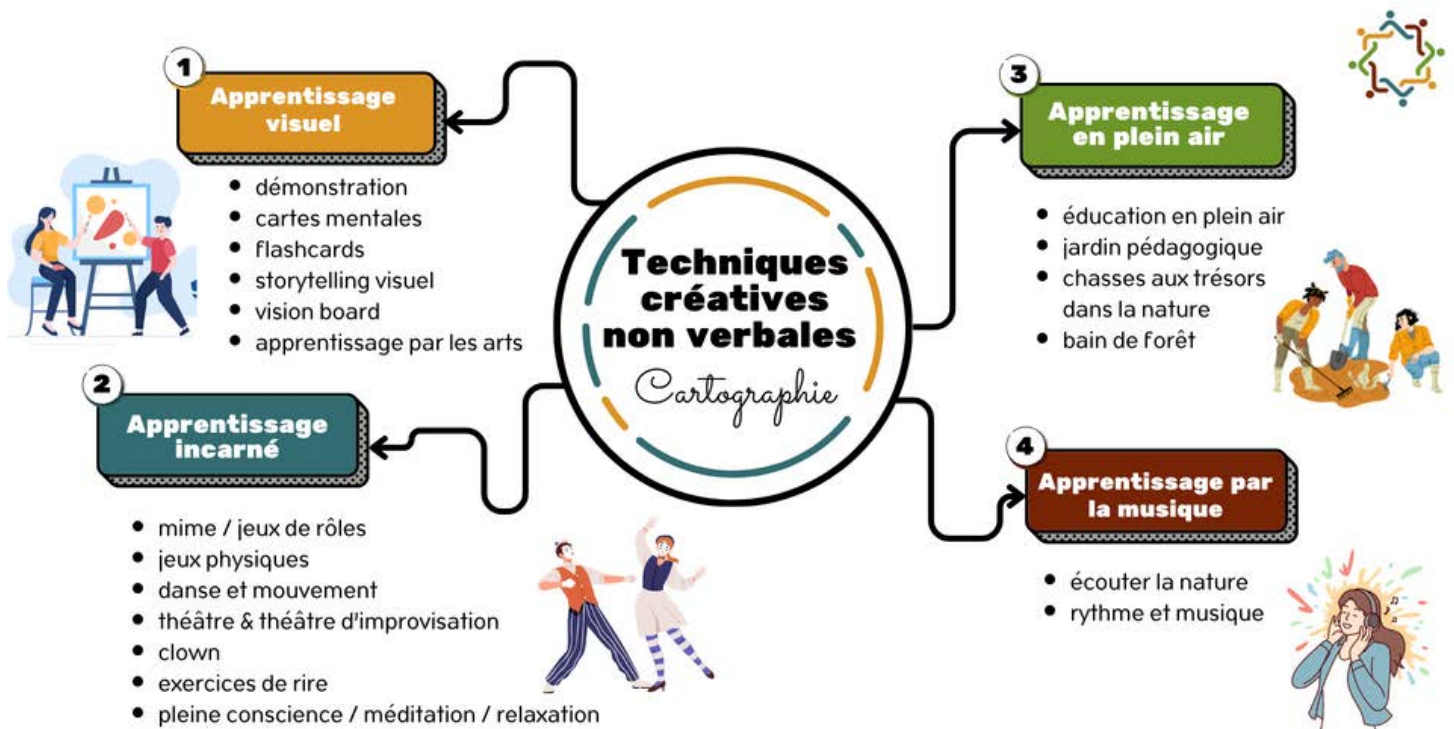
Dans nos conclusions, nous avons identifié plusieurs méthodes qui peuvent être mises en œuvre à l'aide d'exercices simples sans nécessiter de formation spécialisée, comme la pleine conscience, la méditation, l'improvisation théâtrale, la danse, le mouvement et d'autres activités artistiques. Pour des sessions plus longues ou complexes, une formation spécifique des professionnels reste nécessaire.

Nous avons donc commencé par classer les méthodes identifiées en trois catégories : **les activités pédagogiques, les activités thérapeutiques, et les activités hybrides.**



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Nous avons tenté de classer les différentes méthodes pédagogiques en catégories distinctes : l'apprentissage visuel, l'apprentissage incarné, l'apprentissage en plein air ainsi que l'apprentissage auditif et sonore. Ce cadre a été établi pour créer une structure claire et efficace qui reflète les diverses façons dont ces méthodes contribuent à l'expérience d'apprentissage. En regroupant les méthodes de cette manière, nous pouvons mieux répondre aux différents styles et préférences d'apprentissage.



L'APPRENTISSAGE VISUEL

La théorie des styles d'apprentissage (visuel, auditif et kinesthésique) divise les scientifiques et est parfois qualifiée de neuromythe. Cependant, il existe un consensus sur l'efficacité d'une approche multimodale, qui combine différents canaux pour optimiser l'apprentissage (associer une image à un son par exemple). Le visuel joue donc un rôle central : il améliore la compréhension, renforce la mémorisation, stimule la créativité, facilite le traitement et l'organisation des informations, et enrichit la communication. Dans cette optique, voici quelques activités pour intégrer le visuel dans l'enseignement :

1. La démonstration

La démonstration est une technique d'enseignement efficace dans le cadre de l'apprentissage visuel. Elle consiste en une série d'actions réalisées par l'enseignant pour illustrer une technique ou un procédé. Elle s'accompagne généralement d'illustrations ou de matériel permettant aux étudiants de bien visualiser le processus. Elle peut également être soutenue par des explications verbales pour renforcer la compréhension. L'efficacité de cette technique réside dans le fait qu'elle exploite la capacité du cerveau à traiter rapidement les informations visuelles, permettant aux apprenants de mieux comprendre et retenir les concepts présentés.

2. Les cartes mentales

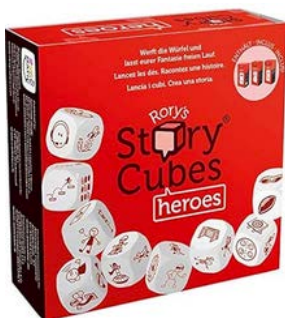
Outil puissant, les cartes mentales aident le cerveau à assimiler des informations en exploitant des leviers structurels et visuels. Elles peuvent être utilisées pour organiser et mémoriser le vocabulaire à la fin d'une séquence, synthétiser des explications grammaticales, structurer des productions écrites ou organiser un travail collaboratif. Pour renforcer l'esprit de groupe, il est possible de proposer des cartes mentales collaboratives en ligne ou en petits groupes.

3. Les flashcards

Idéales pour mémoriser de manière ludique un grand volume d'informations, les flashcards sont encore plus efficaces lorsqu'elles sont créées par les apprenants eux-mêmes. Utilisées régulièrement, elles constituent un excellent support pour réviser et retenir le vocabulaire appris en classe.

4. Le storytelling visuel et les jeux de cartes créatifs

Le storytelling visuel est une technique qui utilise des éléments visuels pour raconter une histoire de manière captivante et mémorable. Il intègre des images, vidéos et autres supports visuels pour construire une narration. Il repose sur l'engagement émotionnel, la mémorisation accrue, et la simplicité. En classe, il est possible d'adapter cette technique pour faire dessiner une BD par exemple, ou créer un roman photo. De nombreux jeux de cartes utilisent également des éléments visuels comme déclencheurs d'histoires. Les apprenants inventent une narration en suivant des consignes plus ou moins libres, ce qui favorise la collaboration, la créativité et la motivation. Parmi les options existantes, on trouve des jeux tels que Speech ou My Story Cards. Sur un principe similaire, les story cubes avec des icônes sont aussi très efficaces.



5. Le vision board

Souvent utilisé en développement personnel, le vision board aide à clarifier ses projets et à passer à l'action. En classe, il peut devenir un outil collectif en début de formation. Les apprenants y expriment leurs motivations et leurs objectifs tout en renforçant leur sentiment d'appartenance au groupe.

6. L'apprentissage par les arts

Pour briser la glace dès le premier cours et créer une dynamique de groupe, plusieurs activités basées sur les arts, et en particulier le dessin, sont efficaces. En voici trois exemples. Pour le **selfie dessiné**, il s'agit de proposer aux apprenants de réaliser leur autoportrait sur une petite carte. Tous les dessins seront ensuite assemblés sur une même planche et affichés dans la salle de classe. **Le Totem de la classe** doit quant à lui être composé de dessins individuels sur lesquels les apprenants représentent leurs caractéristiques, ce qui les définit. Les dessins sont ensuite découpés en différentes formes qui permettent de composer un totem qui sera affiché sur le mur. Pour la dernière activité, le formateur/ la formatrice doit au préalable dessiner un tronc d'arbre et des branches sur une grande feuille ou une planche de carton. Chaque apprenant doit ensuite découper une feuille de papier en forme de feuille d'arbre et y dessiner une compétence ou une force qu'il met au service du groupe. On place ensuite les feuilles sur les branches afin de créer **l'arbre des compétences** de la classe.

Utiliser les arts dans l'enseignement permet aux participants de s'exprimer au-delà des barrières linguistiques, d'améliorer leur estime de soi, de se réconcilier avec l'apprentissage (en offrant une approche plus ludique et moins scolaire), et de développer des compétences transversales telles que l'écoute de soi et l'ouverture culturelle.



L'APPRENTISSAGE INCARNÉ

L'apprentissage incarné est une approche éducative qui postule que nos processus cognitifs sont profondément influencés par notre corps, contrairement au cognitivisme classique qui sépare le corps et l'esprit. Pour permettre un apprentissage efficace (de la langue notamment), l'enseignant.e doit donc chercher à intégrer le mouvement et les sens. Plusieurs activités sont possibles :

1. Le mime / les jeux de rôles

Le mime, apprécié pour son côté ludique, est un outil incontournable dans l'enseignement. Par exemple, après avoir exploré un champ lexical (comme celui des sports), l'enseignant.e peut demander aux apprenants de mimer un mot à tour de rôle pour le faire deviner au groupe. Pour renforcer la mémorisation, il est recommandé d'associer les gestes à la parole, ce qui permet d'ancrer l'information à travers plusieurs canaux sensoriels. Une fois les mimes individuels ou en équipe réalisés, toute la classe peut répéter ensemble les mots appris, accompagnés des gestes associés. Les jeux de rôles, quant à eux, plongent les apprenants dans des situations proches du réel, où le corps joue un rôle clé, que ce soit par la posture, les gestes ou les actions. Pour maximiser l'impact de cette méthode, il est essentiel d'encourager une véritable mise en scène corporelle et d'éviter que l'exercice ne se limite à une lecture mécanique de dialogues préparés.

2. Les jeux physiques

Bien que très prisés dans l'éducation des enfants, les jeux physiques ont tendance à disparaître des méthodes d'enseignement aux adultes. Ils peuvent en effet être perçus comme puérils, ou incompatibles avec les objectifs d'apprentissage fixés. Pourtant, les bienfaits du jeu ne se limitent pas à l'enfance. Les jeux permettent notamment de réduire le stress, de stimuler la créativité et de renforcer les relations interpersonnelles au sein du groupe, en apprenant à collaborer et en prenant plaisir à jouer ensemble. Ces éléments sont cruciaux pour l'inclusion sociale et la cohésion de groupe. De nombreux jeux physiques ne nécessitent que peu, voire pas, de langage, et sont donc accessibles à tous les niveaux de compétence linguistique.

3. La danse et le mouvement

Les bienfaits de la danse et du mouvement sur le cerveau sont largement documentés. La danse aide à réduire le stress, à produire de la sérotonine (l'hormone du bien-être) et à créer de nouvelles connexions neuronales dans les zones du cerveau responsables de la mémoire à long terme et de la reconnaissance spatiale. Toutefois, les effets positifs de la danse ne se limitent pas à ces aspects biologiques. Elle est aussi un puissant outil pour développer la confiance en soi, l'expression personnelle et la créativité auprès de tous types de publics (adultes migrants, personnes en situation de handicap, victimes de violences, etc.)



4. Le théâtre et le théâtre d'improvisation

Le théâtre classique consiste à interpréter une pièce sur scène, tandis que le théâtre d'improvisation repose sur des performances spontanées, sans préparation préalable. Ces deux approches se révèlent particulièrement précieuses pour des publics en situation de vulnérabilité. Elles permettent entre autres de réduire le stress, de développer sa créativité et son empathie, et de renforcer la confiance en soi. De nombreuses initiatives proposent des ateliers de théâtre adaptés à des groupes spécifiques, tels que les migrants ou les personnes en situation de handicap.

5. L'art clownesque

L'art clownesque est par définition une "forme d'expression axée sur l'interprétation de personnages comiques et extravagants et destinée à provoquer le rire, mais aussi l'émotion et la réflexion." Moins répandu que la danse ou le théâtre, l'art clownesque peut cependant être utilisé auprès de personnes en situation de vulnérabilité. Plusieurs initiatives proposent des ateliers pour les réfugiés ou les personnes handicapées.

6. Les exercices de rire

Les bienfaits du rire sur le cerveau ne sont plus à prouver (amélioration de la mémoire, réduction du stress, renforcement des connexions neuronales, stimulation de la pensée créative, etc.). Or, "le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques." Introduire des exercices de rire auprès de personnes vulnérables peut participer à les mettre dans de bonnes conditions d'apprentissage, et renforcer la cohésion de groupe. Des ateliers de rire ont par exemple été proposés à des réfugiés syriens au Liban, ou à des personnes en situation de handicap en Belgique. Selon l'association Joie de Rire, qui propose ce type d'ateliers, "Pratiqué en groupe, le rire renforce les liens d'amitié. Il permet de lâcher prise, rend plus joyeux et plus énergique, il permet d'avoir un état d'esprit plus positif et de prendre du recul par rapport aux situations plus stressantes en les considérant autrement."

7. La pleine conscience, la méditation et la relaxation

Ces trois techniques ont des bienfaits communs, tels que la réduction du stress et de l'anxiété, l'amélioration de la concentration, le développement de la conscience de soi (fonctionnement de ses propres processus mentaux et émotionnels), amélioration du bien-être général et effets positifs sur les régions du cerveau responsables de l'attention, de la mémoire et des émotions.



L'APPRENTISSAGE EN PLEIN AIR

L'apprentissage en plein air, également appelé éducation en plein air, englobe les activités d'apprentissage expérientiel menées à l'extérieur, qui utilisent l'environnement comme ressource éducative. Bien que de nombreuses études soulignent ses avantages pour les enfants, l'apprentissage en plein air offre également des avantages considérables pour les adultes, notamment une réduction du stress, une concentration accrue, une créativité renforcée, une meilleure santé physique et de meilleures performances cognitives. Diverses stratégies pédagogiques sont basées sur l'apprentissage en plein air.

1. L'éducation en plein air

Selon l'Académie de Paris, "Cette approche novatrice de l'enseignement consiste à sortir de la salle de classe pour enseigner autrement en se rendant régulièrement dans un espace naturel proche. Il s'agit de permettre aux élèves d'explorer le monde extérieur tout en développant leur créativité, leur curiosité et leur compréhension de l'environnement qui les entoure. Non seulement cela fournit un cadre d'apprentissage inspirant, mais cela encourage également l'activité physique et l'exploration libre." Si cette méthode pédagogique est généralement utilisée avec des enfants, elle l'est moins souvent avec des adultes.

2. Les jardins pédagogiques

Un jardin pédagogique est un espace aménagé au sein d'un établissement éducatif, destiné à des fins d'apprentissage et de sensibilisation. Les élèves y participent à la plantation, l'entretien et la récolte de plantes sous la supervision des enseignants ou d'animateurs. Cela permet d'aborder de nombreux sujets de manière pratique et interdisciplinaire (sciences naturelles, mathématiques, et développement du vocabulaire). Cependant, n'importe quel type de jardin peut produire les mêmes effets positifs. Pour les adultes, de nombreuses initiatives se sont multipliées. Parmi elles, on trouve par exemple les jardins interculturels, qui permettent de créer des liens entre personnes migrantes ou réfugiées et habitants de la ville.

3. Les chasses au trésor dans la nature

La chasse au trésor est une activité ludique et éducative qui consiste à rechercher des objets ou des indices dans un environnement naturel, généralement à l'aide d'une carte ou d'indices.

La chasse au trésor peut prendre différentes formes, comme le géocaching, qui utilise des technologies telles que les smartphones pour localiser des "caches" dissimulées dans la nature. Ce type d'activités est populaire auprès des enfants comme des adultes, et a par exemple été utilisé pour faire découvrir un quartier de Lisbonne à un groupe de migrants nouvellement arrivés.

4. Le bain de forêt

Le bain de forêt, ou "Shinrin-Yoku" en japonais, est une pratique thérapeutique douce née au Japon dans les années 1980. Il s'agit d'une immersion consciente et sensorielle dans un environnement forestier. Les participants doivent notamment se déplacer sans but précis dans la forêt, utiliser tous leurs sens et pratiquer des exercices de relaxation et de respiration afin de se reconnecter à la nature. Cette pratique peut être proposée à des personnes en situation de vulnérabilité pour les aider à réduire leur stress, améliorer leur humeur et stimuler leur créativité. La fondation Action, qui travaille auprès de migrants en Angleterre, a par exemple proposé un bain de forêt à des femmes réfugiées, avec des effets positifs visibles.



L'APPRENTISSAGE PAR LES SONS ET LA MUSIQUE

La musique et les sons offrent un moyen universel de communiquer et de créer des liens au-delà des mots. Utilisés dans l'éducation, ils ouvrent des espaces où les individus peuvent exprimer leurs émotions, explorer leur créativité et éprouver un sentiment d'appartenance. La musique encourage l'expression de soi et la confiance en soi, en particulier chez les apprenants qui peuvent avoir des difficultés avec les formes d'apprentissage verbales ou traditionnelles.

Avantages pour l'inclusion sociale

La musique crée des expériences communes qui transcendent les frontières sociales, linguistiques et culturelles. Lorsque les gens chantent, jouent ou bougent ensemble, ils synchronisent leurs rythmes et leurs émotions, renforçant ainsi la confiance, la coopération et le sentiment d'unité. Les activités musicales de groupe cultivent le respect et l'égalité, car chaque son, chaque voix ou chaque geste contribue à l'ensemble. Ces moments partagés de créativité et d'harmonie favorisent l'empathie et la compréhension mutuelle, brisant les barrières de la différence. Pour les personnes exposées au risque d'isolement en raison d'un handicap, d'un contexte culturel ou d'un désavantage social, la musique devient un espace de participation et de reconnaissance.

Elle stimule également les deux hémisphères du cerveau, améliore la mémoire et l'attention et favorise le développement du langage et des compétences de communication non verbale. Elle permet de communiquer là où les mots peuvent échouer et offre un moyen de renouer avec la communauté et le monde en général. La musique dans l'éducation favorise l'inclusion en transformant l'apprentissage en une expérience collective d'écoute, de création et d'appartenance.

1. Écouter la nature

Cette approche est étroitement liée à l'éducation à la nature et invite les participants à s'engager dans leur environnement à travers une expérience multisensorielle. L'objectif est d'améliorer la concentration, l'attention et les capacités d'observation, et de favoriser une compréhension et un respect plus profonds de l'environnement. Cette approche met l'accent sur la perception consciente du son et du silence comme éléments essentiels de la communication. En écoutant les sons et les silences de la nature, les participants prennent davantage conscience de leur propre présence au sein de l'écosystème et de l'interdépendance entre les êtres humains et le monde naturel. Si la nature n'est pas accessible, cette approche peut également être mise en œuvre à travers des activités telles que la méditation sonore, les promenades silencieuses ou l'écoute attentive.

2. Rythme et mélodie

La musique est un langage universel, tout comme la danse ou le rire, et peut donc favoriser l'inclusion et la connexion entre les participants. Travailler avec le rythme aide les individus à s'harmoniser avec les cycles naturels et le rythme de la vie, tandis qu'explorer la mélodie invite à une perception ouverte et légère du monde.

En France, par exemple, l'association Habitat et Humanisme « a offert à des artistes amateurs et exilés la possibilité d'apprendre la composition de chansons et de mélodies, de l'arrangement à l'interprétation ». L'intégration de la musique dans l'éducation peut également être bénéfique pour les participants, car elle améliore la concentration et la créativité. Les activités musicales collaboratives favorisent le travail d'équipe, la communication et le respect des autres. Enfin, l'utilisation de chansons peut également faciliter l'acquisition d'une langue.

3. Percussions corporelles et rythme basé sur le mouvement

Utiliser le corps comme un instrument — en tapant des mains, en frappant des pieds, en claquant des doigts ou en effectuant des gestes rythmiques — aide les participants à ressentir le rythme physiquement et collectivement. Cela combine mouvement, coordination et attention, invitant tout le monde à participer, quel que soit son âge ou ses compétences musicales. La synchronisation créée par le rythme partagé renforce la cohésion du groupe et la compréhension mutuelle, tout en favorisant l'énergie, la concentration et un sentiment joyeux d'unité.

4. Voix et expression vocale

La voix est l'un des outils les plus accessibles et les plus puissants pour apprendre et créer des liens. À travers le fredonnement, le chant ou l'improvisation vocale, les participants explorent le son comme moyen d'exprimer leurs émotions et de communiquer au-delà des mots. Cette approche renforce la confiance en soi, la capacité d'écoute et la conscience émotionnelle, car chaque participant peut contribuer, indépendamment de sa formation musicale ou des barrières linguistiques. Chanter ou émettre des sons ensemble aide les individus à se sentir écoutés et valorisés, tout en favorisant l'empathie et le sentiment d'appartenance au groupe.

5. Dialogue musical et improvisation

Le dialogue musical invite les participants à interagir par le son, à l'aide d'exercices d'appel et de réponse, de jeux d'écho ou d'improvisation libre. Cette approche cultive l'écoute active et l'empathie, car chaque personne doit être à l'écoute de l'autre avant de répondre. L'improvisation encourage la créativité, la spontanéité et l'expression émotionnelle tout en renforçant la confiance et la coopération au sein du groupe. Grâce à ce processus créatif partagé, les participants apprennent que la communication peut prendre de nombreuses formes au-delà du langage verbal.

6. Chant collectif et composition de chansons

Chanter ou composer des chansons ensemble transforme la création musicale en une expérience partagée d'identité et de collaboration. Écrire des paroles ou des mélodies sur des thèmes tels que l'inclusion, la diversité ou les émotions permet aux participants d'exprimer des valeurs communes et des histoires collectives. En donnant voix à un message commun, le chant en groupe renforce les liens émotionnels et le sentiment d'appartenance à une communauté.

7. Exploration musicale interculturelle

Explorer les traditions musicales, les rythmes et les instruments de différentes cultures ouvre la voie à l'empathie et au respect mutuel. En écoutant et en interprétant des musiques issues de divers horizons, les participants font l'expérience de la diversité comme un enrichissement plutôt que comme une différence. Cette méthode nourrit la curiosité, l'ouverture d'esprit et la compréhension entre les cultures, permettant aux participants de se connecter grâce à un langage émotionnel commun qui transcende les frontières et les mots.



LES SYSTÈMES ÉDUCATIFS ALTERNATIFS

Plusieurs systèmes d'éducation alternatifs s'appuient sur des méthodes non verbales ou basées sur le corps, associant parfois plusieurs méthodes telles que les arts, le corps et la musique. Bien qu'ils soient principalement centrés sur la petite enfance et l'enseignement scolaire, ils constituent des sources d'inspiration précieuses pour les formateurs d'adultes.

1. L'éducation Waldorf

Basée sur la philosophie de Rudolf Steiner, cette approche met l'accent sur l'intégration des arts, du mouvement physique et de l'apprentissage par l'expérience dans le programme scolaire. Elle utilise des méthodes non verbales telles que le mouvement rythmique, le dessin et l'artisanat pour soutenir le développement cognitif et émotionnel. Les écoles Waldorf mettent l'accent sur l'éducation de « l'enfant tout entier », en reliant le corps, l'émotion et l'esprit dans le processus d'apprentissage.

2. La pédagogie Montessori

Fondée par Maria Montessori, cette pédagogie encourage l'apprentissage sensoriel par le biais d'activités pratiques qui sollicitent le corps et l'esprit. Les enfants interagissent avec des matériaux qui stimulent leurs sens et développent leurs capacités motrices, ce qui favorise l'indépendance et la découverte de soi. Cette méthode intègre le corps et l'esprit, aidant les élèves à développer leurs capacités cognitives, leur motricité fine et leur régulation émotionnelle par le biais d'une exploration active.



3. L'approche Reggio Emilia

Il s'agit d'une philosophie éducative axée sur l'enseignement préscolaire et primaire, qui valorise la curiosité naturelle des enfants et encourage l'exploration par le biais de divers langages expressifs, y compris le mouvement et l'art. Elle soutient la communication non verbale comme moyen pour les enfants d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments.

4. Écoles forestières

Les écoles forestières et les programmes d'éducation en plein air utilisent l'apprentissage expérientiel basé sur la nature pour intégrer l'activité physique, la croissance émotionnelle et les compétences cognitives. Dans ce cadre, les élèves participent à des activités telles que l'escalade, la construction et l'exploration, ce qui développe un lien avec l'environnement et encourage la résilience physique et émotionnelle. En interagissant avec la nature, les élèves développent leur confiance en eux, leurs compétences en matière de résolution de problèmes et une conscience plus profonde de leur corps physique et de leur état émotionnel.



5. Les approches éducatives tenant compte des traumatismes (TIE)

Ce sont des approches éducatives qui reconnaissent l'impact des expériences négatives vécues pendant l'enfance et d'autres formes de traumatismes sur l'apprentissage et le développement des élèves. Ces techniques éducatives visent à traiter et à atténuer les effets des traumatismes en créant un environnement favorable qui donne la priorité au bien-être émotionnel et favorise un apprentissage efficace. En mettant en œuvre des principes tenant compte des traumatismes, les établissements d'enseignement cherchent à créer des espaces où tous les élèves se sentent en sécurité, compris et habilités à réussir.

MÉTHODES NON VERBALES PÉDAGOGIQUES & THÉRAPEUTIQUES

Certaines techniques peuvent être utilisées à la fois dans un contexte pédagogique et thérapeutique. Elles ne doivent être proposées que par des personnes ayant reçu une formation spécifique.

1. L'art-thérapie

L'art-thérapie est une approche thérapeutique qui utilise des processus créatifs, tels que la peinture, le dessin et la sculpture, pour aider les individus à exprimer leurs émotions et à explorer leurs expériences. Grâce à l'acte de création, les participants peuvent mieux comprendre leurs pensées et leurs sentiments, ce qui facilite la guérison et le développement personnel dans un environnement favorable.

2. Théâtre de l'opprimé

Développé par Augusto Boal dans les années 1970, le théâtre de l'opprimé (TO) est une forme de théâtre interactif qui vise à responsabiliser les individus marginalisés et à promouvoir le changement social. Cette approche encourage les participants à explorer et à remettre en question les structures sociétales oppressives par le biais de jeux de rôle, d'improvisations et de dialogues. En s'engageant dans des exercices théâtraux, les participants prennent conscience de leurs propres expériences et de la dynamique du pouvoir, ce qui favorise le sens de l'action et de l'action collective au sein de leurs communautés. Cette méthode vise à transformer les spectateurs en participants actifs, en leur permettant d'envisager et de mettre en œuvre des alternatives à leur situation.

3. Théâtre thérapeutique ou thérapie dramatique

Le théâtre thérapeutique ou la dramathérapie utilise les techniques du théâtre et de la performance comme outils thérapeutiques pour faciliter la guérison, la santé mentale et le développement personnel. Les participants se livrent à des jeux de rôle, à des improvisations et à des récits, ce qui leur permet d'explorer leurs émotions profondes et d'acquérir de nouvelles perspectives sur leurs expériences dans le cadre d'un groupe de soutien.

4. Biodanza

La Biodanza est un système de mouvements guidés et de danse conçu pour promouvoir l'expression émotionnelle, la connexion et le bien-être. Créée par Rolando Toro dans les années 1960, elle encourage les participants à exprimer leurs émotions, à entrer en contact avec les autres et à explorer la conscience de soi d'une manière non verbale et créative. En utilisant la musique, la danse et l'interaction de groupe, la Biodanza favorise une connexion profonde avec soi-même et la communauté environnante, visant à intégrer harmonieusement le corps, l'âme et l'esprit.

5. Thérapie par le rire

La thérapie par le rire, ou yoga du rire, est une pratique thérapeutique qui utilise le rire intentionnel pour promouvoir la guérison émotionnelle et améliorer le bien-être mental. Développée par le Dr Madan Kataria, elle combine des exercices ludiques et des techniques de respiration yogique pour encourager le rire volontaire, qui peut déclencher la libération d'endorphines et la relaxation. La thérapie repose sur l'idée que le corps ne peut pas faire la différence entre le vrai et le faux rire, et que les deux produisent des effets bénéfiques similaires sur la santé, peuvent renforcer les liens sociaux et favoriser un sentiment de communauté et de joie.

6. Contact improvisation

Le contact improvisation est une forme de danse créée par Steve Paxton dans les années 1970, qui met l'accent sur le mouvement spontané et l'interaction physique entre les participants. Les danseurs explorent l'équilibre, le partage du poids et le toucher, créant une expérience fluide et dynamique qui favorise la connexion, la communication et la créativité dans l'instant. Cette pratique encourage l'ouverture et la réactivité, permettant aux individus de s'exprimer tout en s'engageant avec d'autres dans une expérience de mouvement partagé.

7. Le yoga

Le yoga est une pratique holistique qui combine des postures physiques, le contrôle de la respiration et la méditation pour promouvoir le bien-être physique, mental et spirituel. En cultivant l'attention et la souplesse grâce à diverses postures et techniques de respiration, les participants peuvent améliorer leur état de santé général, réduire le stress et atteindre un sentiment de paix intérieure.

8. Le tai-chi

Le tai-chi est un art martial chinois qui met l'accent sur des mouvements lents et gracieux et sur une respiration profonde pour améliorer le bien-être physique et mental. Souvent décrit comme une « méditation en mouvement », le tai chi favorise la relaxation, l'équilibre et la souplesse, tout en encourageant la pleine conscience et un sentiment de connexion avec soi-même et l'environnement.



9. Qi Gong

Le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise qui associe des mouvements doux, le contrôle de la respiration et la méditation pour cultiver et équilibrer l'énergie vitale (qi). Cette approche holistique favorise la santé physique, le bien-être émotionnel et la croissance spirituelle, permettant aux praticiens de se connecter profondément à leur corps et d'améliorer leur vitalité générale.

10. Guérison par le son

La guérison par le son est une pratique thérapeutique qui utilise les fréquences sonores, la musique et les vibrations pour favoriser la relaxation, l'équilibre et le bien-être. En incorporant divers outils tels que les bols chantants, les diapasons et la tonification vocale, la guérison par le son vise à réduire le stress, à améliorer la santé émotionnelle et à faciliter la transformation personnelle. Cette méthode favorise un environnement apaisant propice à la guérison et à la découverte de soi, ce qui en fait un outil précieux dans les contextes thérapeutiques et éducatifs.

MÉTHODES NON VERBALES THÉRAPEUTIQUES

Les méthodes thérapeutiques ne doivent être proposées que par des personnes ayant reçu une formation spécifique. Elles visent à explorer une dimension profonde de l'individu, et peuvent faire remonter des traumatismes auxquels le praticien doit pouvoir faire face.

1. Thérapie par la danse et le mouvement

La thérapie par la danse et le mouvement (ou psychothérapie par la danse et le mouvement) est l'utilisation psychothérapeutique du mouvement et de la danse pour soutenir les fonctions intellectuelles, émotionnelles et motrices du corps. Elle associe le mouvement et la danse à des pratiques thérapeutiques visant à promouvoir l'intégration émotionnelle, sociale et cognitive. Elle encourage les individus à s'exprimer par le mouvement corporel, les aidant ainsi à gérer leurs émotions et à améliorer leur santé mentale. Les thérapeutes de la danse créent un espace sûr pour permettre aux participants d'explorer leurs sentiments et de se connecter avec les autres.

2. Expérience somatique

L'expérience somatique, créée par le Dr Peter Levine, est une approche thérapeutique centrée sur le corps, conçue pour aider les individus à traiter les traumatismes. Elle se concentre sur la prise de conscience des sensations physiques et intègre la connexion de l'esprit avec le corps pour libérer le stress traumatique. Grâce à une prise de conscience douce et à l'écoute des sensations corporelles, l'expérience somatique soutient la guérison émotionnelle et favorise le retour à un état d'équilibre et de bien-être.

3. Mouvement authentique

Développée par Mary Starks Whitehouse, la méthode du Mouvement Authentique (MA) est une forme de thérapie par le mouvement expressif qui combine le mouvement avec une exploration psychologique profonde, encourageant les participants à exprimer leurs expériences intérieures par le biais de mouvements spontanés dans un environnement sûr.

4. Méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais est un système éducatif axé sur les mouvements doux et la prise de conscience du corps afin d'améliorer la fonction physique et le bien-être mental. Développée par Moshé Feldenkrais, elle encourage les participants à prendre conscience de leurs schémas de mouvement habituels et à explorer de nouvelles façons de bouger. Ce processus permet d'intégrer le corps et l'esprit, de réduire les tensions et d'augmenter la flexibilité, tout en favorisant l'équilibre émotionnel et la clarté cognitive.

5. Théâtre de danse Butoh

Le Butoh est une forme de théâtre de danse japonais qui utilise des techniques non verbales et se concentre sur des mouvements lents et contrôlés pour transmettre des émotions profondes et des thèmes complexes. Apparu à la fin des années 1950, il encourage les artistes à explorer la relation de leur corps avec l'espace, le temps et leurs expériences intérieures, en abordant souvent des thèmes tels que la mortalité, la nature et la condition humaine. En mettant l'accent sur l'expression physique plutôt que sur la communication verbale, le butoh crée une expérience profonde et introspective tant pour le danseur que pour le public, ce qui en fait une méthode non verbale puissante pour explorer les émotions et les liens humains.

6. Technique Alexander

La technique Alexander, créée par Frederick Matthias Alexander (1869-1955), est une thérapie alternative basée sur l'idée qu'une mauvaise posture est à l'origine de toute une série de problèmes de santé. Cette méthode apprend aux individus à devenir plus conscients de la mécanique de leur corps, ce qui favorise l'amélioration de la posture, de l'efficacité des mouvements et du bien-être général.

7. TRE (Exercices de libération des tensions et des traumatismes)

TRE est un ensemble d'exercices conçus pour libérer les tensions musculaires profondes et les traumatismes stockés dans le corps. Développé par le Dr David Berceli, TRE utilise des tremblements doux et contrôlés pour permettre au corps d'évacuer le stress et les traumatismes, ramenant naturellement le système nerveux à l'équilibre. Il s'agit d'une approche non verbale qui relie le corps physique à la guérison émotionnelle, encourageant la relaxation et rétablissant la clarté mentale.

CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

Ces méthodes sont toutes intéressantes pour intégrer le corps dans l'apprentissage et favoriser une approche multisensorielle. Cependant, toutes ne sont pas adaptées à la salle de classe, au public visé et au professionnel qui anime la séance.

L'intérêt de notre classement est donc de différencier les méthodes pédagogiques, utilisables par les enseignants et animateurs sans formation spécifique préalable, des méthodes à la fois pédagogiques et thérapeutiques, et enfin des méthodes thérapeutiques. Ces dernières doivent être proposées uniquement par des professionnels et dans des cas spécifiques.

Dans le cadre de notre projet, nous nous intéresserons donc aux méthodes pédagogiques pouvant être appliquées par le maximum de formateurs, et auprès d'un public le plus varié possible. Certaines de ces méthodes sont fréquemment utilisées avec les enfants, mais rarement auprès des adultes. Pourtant, les bienfaits sont les mêmes. Leur exploitation auprès d'un public vulnérable tel que notre public cible dépend donc du formateur.

Pour qu'elles soient efficaces, il faudra tenir compte de certains principes clés :

- **Ne pas se décourager si les apprenants ne sont pas réactifs la ou les premières fois que ce genre d'activités leur est proposé. Avec le temps, ils seront de plus en plus à l'aise. Il sera donc nécessaire de proposer le même type d'activités plusieurs fois, avec des variations.**
 - **Commencer par les activités les plus accessibles et les plus ludiques.**
 - **Ne jamais obliger les apprenants à participer. Il est essentiel de leur donner le choix de se mettre à l'écart pour observer l'activité (il faudra préciser qu'ils ne doivent pas "juger" leurs camarades), et la rejoindre quand ils le sentent.**
 - **Toujours proposer une démonstration de l'activité, et participer avec les apprenants lorsque c'est possible. Cela permettra de lever les confusions qui pourraient exister dans les consignes (en particulier si le niveau de langue des participants est limité) et gommer la hiérarchie qui peut exister dans une classe.**
 - **Encourager les participants à être bienveillants entre eux et envers eux-mêmes.**
 - **Se concentrer sur l'activité elle-même plutôt que son éventuel caractère "artistique".**
-

LIENS

Organisation Internationale des Migrations (français) : <https://www.iom.int/fr/integration-des-migrants-et-cohesion-social>

Institut de Recherche, de Formation et d'Action pour les migrations (français) : <https://www.irfam.org/la-formation-linguistique-des-migrants-a-la-recherche-dun-emploi-piege-ou-tremplin>

Conseil de l'Europe (français) : <https://rm.coe.int/16802fc3ae>

SINGA — 25 projets pour l'inclusion des nouveaux arrivants en France (français) : <https://wearesinga.org/blog/25-projets-qui-favorisent-linclusion-des-nouveaux-arrivants-en-france/>

Le théâtre en classe de FLE dans l'enseignement secondaire espagnol (français) : <https://gerflint.fr/Base/Espagne10/bahillo.pdf>

Le jeu, de l'enfance à l'âge adulte (français) : <https://www.lapogee.ca/blogue/le-jeu/>

La danse comme vecteur d'inclusion et de santé (français) : <https://la-possible-echappee.fr/la-danse-comme-vecteur-dinclusion-et-de-sante/>

6 bienfaits du théâtre sur notre cerveau (français) : <https://hautlescours.fr/post/6-bienfaits-theatre-cerveau/>

Le théâtre, terre d'asile pour les migrants en France (français) : <https://www.infomigrants.net/fr/post/13966/le-theatre-terre-dasile-pour-les-migrants-en-france>

Atelier clown pour personnes en situation de handicap (français) : <https://www.monthon.org/les-activites/les-actions-culturelles/atelier-clown-pour-personnes-en-situation-de-handicap/>

Ateliers de pratique artistique avec Clowns Sans Frontières (français) : <https://primolevi.org/ressource/ateliers-de-pratique-artistique-avec-clowns-sans-frontieres>

Rire et handicap (français) : <https://www.joiederire.be/yoga-du-rire/rire-et-handicap/>

Méditation de pleine conscience : des bénéfices en santé variés (français) : <https://theconversation.com/meditation-de-pleine-conscience-des-benefices-en-sante-varies-197824>

Faire classe dehors — Académie de Paris (français) : <https://www.ac-paris.fr/faire-classe-dehors-128177>

Le jardin interculturel (français) : <https://gardeniser.eu/fr/e-learning/intercultural-garden>

La chasse au trésor pour l'intégration des migrants nouvellement arrivés (anglais) : <https://aidglobal.org/en/caca-ao-tesouro-promove-a-integracao-de-migrantes-recem-chegadas-os/>

Thérapie verte pour des femmes réfugiées (anglais) : <https://actionfoundation.org.uk/green-therapy-for-female-refugees-thanks-to-newcastle-university-grant/>

La musique classique, facteur d'intégration des migrants (français) : <https://www.radiofrance.fr/francemusique/la-musique-classique-facteur-d-integration-des-migrants-1958150>

Programme Muses, projet Sans Frontières (français) : <https://www.habitat-humanisme.org/projets/sans-frontieres-2/>

Thérapie adaptée aux victimes de violences sexuelles (français) : <https://prixfondation.cognacjay.fr/2023/laureats/therapie-dediee-la-prise-en-charge-des-femmes-victimes-de-violences-sexuelles>



**Promouvoir les techniques
non verbales pour favoriser
l'inclusion sociale et la
cohésion de groupe**

Coordination du projet

On Continue, Martinique (France)

Partenaire

Eduplus, Tenerife (Espagne)



**Cofinancé par
l'Union européenne**