

Le "6^e sens" de Dalcroze : si présent et si peu conscientisé !¹

Christine Croset

Introduction

En 1920, Dalcroze écrivait : *"Le mouvement est une expérience musculaire et cette expérience est appréciée par un sixième sens qui est le sens musculaire"* (Suquet, 2006, p.411). On aime bien le citer, notre cher Emile Jaques-Dalcroze, mais tout de même : ces termes semblent un peu étranges aujourd'hui, vieilliss... et pas très scientifiques, non ? Qu'est-ce qui est vrai, dans cette affirmation ? Et, surtout, qu'est-ce que cette affirmation peut encore nous dire de pertinent sur la profession de rythmicien aujourd'hui ? Parce que, on le comprend bien : il y a là quelque chose qui touche vraiment au cœur de la rythmique et de son fonctionnement.

Cet article va donc vous proposer une petite enquête autour de cette phrase. Nous partirons à la recherche de la manière dont on pourrait le dire maintenant, et surtout de ce qui reste pertinent pour la rythmique d'aujourd'hui. Il s'agit de ses fondements, mais aussi de points d'attention qui peuvent se révéler importants pour sa pratique.

Pour faire des découvertes intéressantes, nous allons devoir accepter de franchir quelques frontières et d'entrer dans quelques territoires sans doute moins connus de nous, comme certains mondes scientifiques.

C'est que ça n'est pas tout facile de passer certaines frontières ! Le monde étranger qui se trouve de l'autre côté peut faire peur. Sa langue compliquée, ses usages bizarres, sa culture inconnue... Pour que l'on puisse réellement s'ouvrir à toute cette étrangeté sans "se perdre" en route demande d'être particulièrement bien ancré dans sa propre identité. Plus on est conscient de ce qui la constitue et plus on peut s'ouvrir, écouter, découvrir l'autre, discuter des différences... Si cela est vrai pour les individus en voyage, c'est aussi vrai pour les disciplines et leurs liens entre elles. La rythmique, notre si jeune discipline, n'échappe pas à cette règle.

Aller voir au-delà des frontières ce qu'on peut récolter pour décrire ce qui fait le cœur, la spécificité de la rythmique, nous semble pouvoir renforcer nos pratiques et nos manières de les argumenter. Au fil de cette enquête, les indices qui nous guideront sont les termes mentionnés par Dalcroze dans sa citation: *mouvement, muscles et sens*.

Des sens et des effets de mode

Mon travail de formatrice d'enseignants dans une Haute Ecole de Pédagogie en Suisse me conduit à prendre connaissance de nombreuses propositions pédagogiques hors de notre discipline. Même dans certaines démarches prometteuses, j'entends beaucoup parler des "cinq sens", qui seraient LA formule magique pour rendre une séquence d'enseignement plus intéressante.

Le mouvement est lui très peu mentionné, même s'il apparaît assez régulièrement dans des journaux ou médias "grand public" avec des images d'élèves en mouvement. Certains expérimentent des activités dans un espace libre sans tables ni chaises (salle de gymnastique, plein air, ...) Malheureusement, trop souvent, on s'aperçoit vite que cette approche n'est pas conscientisée : les arguments pour expliquer la plus-value de ce recours au mouvement ne sont pas présents. On pourrait même parfois soupçonner qu'il y a là une idée à la mode, qui peut se révéler avantageuse pour "faire vendre", pour faire passer face au grand public des propositions qui pourraient, sans cela, se révéler rébarbatives (comme le codage numérique aux tout jeunes élèves, par exemple). L'impression désagréable qui en ressort est que le recours au mouvement est utilisé là comme une pellicule avantageuse et un peu magique d'activité dite "ludique". Ce terme "ludique" est d'ailleurs bien souvent associé à ces fameux "cinq sens"...

Mais d'ailleurs, pourquoi cinq ? Dans son ouvrage "Le sens du mouvement", Berthoz (1997) précise que c'est Aristote, le grand philosophe et savant de la Grèce Antique, qui semble le premier avoir posé l'idée de ces cinq sens.

Bien sûr, la formule évoquant l'idée d'un "sixième sens" est jolie, et a été beaucoup utilisée. Sur Internet, rechercher les sites associés aux termes sixième sens débouche principalement sur deux

¹ Cet article est associé à l'édition de Le Rythme 2023 "Crossing Boundaries".

familles de significations. D'une part, on trouve ce qui touche à l'instinct ou l'intuition, allant parfois jusqu'à des démarches spirituelles ou à des capacités paranormales (comme dans le film de Night Shyamalan qui porte ce titre). D'autre part (et c'est à cette part-là que nous nous intéresserons ici) on voit mentionnés des systèmes sensoriels divers, portant des termes peu connus comme thermoception, nociception, équilibroception, ...

Mais qu'est-ce qu'un sens ?

Au-delà de l'usage quotidien et intuitif de ce terme, on se rend compte que si l'on veut en donner une définition, on entre dans des considérations scientifiques (notamment neuropsychologiques) qui sont non seulement extrêmement complexes, mais aussi en constant réajustement de par les nouvelles découvertes de la science. Nous n'irons évidemment pas jusqu'à ce degré-là d'explication.

En simplifiant beaucoup, donc, nous pouvons dire que le travail d'un récepteur sensoriel est d'informer le système nerveux central de façon à ce que la perception puisse faire son travail d'analyse, de jugement et d'anticipation des décisions et actions à venir. Ces récepteurs sont multiples et peuvent être reliés à différentes sensorialités. Il n'est pas étonnant que la conscience collective se contente facilement des fameux "cinq sens" puisque ce sont ceux dont les récepteurs sont le plus facilement identifiables, comme l'oeil et l'oreille. Pourtant, il existe plusieurs autres modalités sensorielles qui permettent chacune la perception d'une part de la réalité, qu'elle soit externe ou interne.

On peut en effet désormais affirmer qu'il y a bien plus que cinq (et même six !) sens, et il existe actuellement un grand nombre de classements différents de ces multiples modalités sensorielles. Celui de Rigal (1996) a l'avantage de la clarté puisqu'il décrit trois larges catégories de sensibilités, classées selon les récepteurs sensoriels qui les informent. Ce sont les sensibilités extéroceptive, proprioceptive et intéroceptive.

- Les *cinq sens* font partie de la première, dite *extéroceptive* puisque ces récepteurs renseignent notre organisme sur ce qui nous arrive de l'extérieur : les yeux, les oreilles, les papilles gustatives (etc.). On parle ici de la vue, de l'ouïe, du toucher, de l'odorat et du goût.
- Mais on a aussi découvert qu'il existe des récepteurs se situant dans les organes internes. Ces avancées scientifiques très récentes n'étant pas encore stabilisées (et surtout pas clairement en lien avec la rythmique), nous nous contenterons d'ajouter à notre liste cette *sensibilité intéroceptive*.
- Notre oreille est un organe complexe, qui est impliqué non seulement dans l'audition, mais aussi dans le fonctionnement d'un système qui contrôle la *fonction vestibulaire*. Par des récepteurs situés dans l'oreille interne, ce sont les mouvements de la tête qui sont détectés, fournissant au système nerveux les données nécessaires à l'équilibre et à la posture notamment. On parle là *du sens vestibulaire*, parfois aussi nommé *sens labyrinthique*.

Ce *sens vestibulaire* est l'un des deux qui composent la *sensibilité proprioceptive*, l'autre étant le *sens kinesthésique*. Les récepteurs qui informent ce dernier ont plusieurs localisations : les tendons, les articulations et les *muscles*. Nous y voilà, donc !

Même si on ne parle plus de "sens musculaire" aujourd'hui, les muscles sont bel et bien impliqués dans cette modalité sensorielle, souvent évoquée dans les sciences du sport sous le nom de *proprioception*. Selon Suquet (2006), la proprioception est "le territoire de la mobilité consciente et inconsciente du corps humain" (p.412).

Du mouvement à la cognition

Toutes ces diverses données sensorielles sont analysées et traitées par les différents systèmes qui contribuent à la perception. Si l'information sensorielle est détectée, reconnue, discriminée, elle peut découler sur un possible apprentissage, puisque la mémoire est ainsi impliquée. A partir de là, elle va pouvoir être traitée, identifiée, notamment sous une forme verbale (des mots) ou graphique : des symboles dessinés, des schémas, etc.

On va ici aussi dans le sens des intuitions de Dalcroze, puisque ce traitement perceptif amène à des outils cognitifs. La réunion du corps et de l'esprit, chère à Dalcroze, est ainsi réalisée. Avec le phénomène de la perception, qui mène au cognitif, nous passons une nouvelle frontière pour entrer dans un territoire plus pédagogique. Démarrer un processus d'apprentissage par des explorations sensorielles,

puis prêter le soin et l'attention nécessaires à faire émerger, à partir de cette expérience, les caractéristiques et l'analyse de l'objet enseigné. On reconnaît bien ici la démarche dalcroziennne.

Mais à quoi ça sert de savoir tout ça ?

Mais si l'on est un "simple praticien de la rythmique", à quoi sert d'avoir des termes pour tous ces phénomènes ? Pour nous, enseignants, le fait de connaître un peu mieux ces phénomènes nous permet d'approfondir nos connaissances et, surtout, d'élargir la vision de ce qui se passe chez l'élève quand il peine à réaliser ce qui est proposé.

Dans ma pratique de rythmicienne (notamment avec des tout jeunes de 4 à 6 ans), j'ai eu l'occasion d'observer chez mes élèves un grand nombre de mouvements, des plus spontanés aux plus perfectionnés, parfois maladroits et parfois experts, souvent tout à fait inconscients. L'enjeu pour l'enseignant est bien d'amener à la conscience de chacun une meilleure compréhension de ses propres actions, un gain en aisance et en liberté.

Or, ma propre conscience a longtemps été très partielle sur la raison de certaines des actions de mes élèves. Prenons par exemple ces mouvements, si présents et spontanés chez les tout jeunes élèves : tourner sur soi-même, se balancer, voir se jeter par terre ! Ces mouvements sont très fréquents, mais souvent négligés par la majorité des enseignants, sans doute parce que considérés comme gênants et sans intérêt.

Et pourtant, leur récurrence indique qu'il s'agit d'un phénomène à prendre en compte chez ces tout jeunes. Colette Catteau (2011), enseignante d'éducation physique dans les "classes maternelles" françaises, nous le confirme. Elle postule qu'il s'agit là pour l'enfant de provoquer des sensations, pour le plaisir de se sentir vivant et vibrant, et parfois même de se faire un peu peur (est-ce que je vais tomber ou pas ?) tout en sachant que la chute sera là sans conséquences fâcheuses. Surtout, Catteau pointe le fait que ces mouvements ont tous en commun de permettre l'activation des récepteurs situés dans l'oreille interne. C'est bien le sens vestibulaire, décrit ci-dessus, qui est impliqué.

Pour ma part, savoir que ces mouvements ont une raison d'être pour les élèves m'a permis de mieux les accueillir, de les prendre en compte dans la suite des actions proposées. Surtout, j'ai été amenée à mieux comprendre les besoins de ces très jeunes enfants, qui vivent dans un monde organique encore si différent du mien. Car, ne l'oublions pas, l'une des frontières les plus délicates — et infranchissable, celle-ci — que l'on rencontre dans l'enseignement est celle qui sépare le jeune enfant de l'adulte. Car, même avec toute la meilleure volonté du monde, il serait dangereux de négliger le fait que le jeune enfant pense différemment, perçoit différemment², croît et progresse différemment, son monde hormonal est différent, son tonus est différent de l'adulte (comme on le verra plus loin).

Pour combler un peu ce fossé, cette "amnésie" fondamentale et universelle, on ne peut que s'appuyer humblement sur les connaissances construites progressivement par les disciplines, scientifiques notamment. Ce n'est d'ailleurs que très tardivement (sur l'échelle de l'histoire) qu'elles ont commencé à s'intéresser à ce petit d'homme et à décrire ses particularités. Se dispenser de ces savoirs sur les jeunes enfants leur fait courir des risques de maladroitures de notre part... Nous y reviendrons ci-dessous.

Revenons à ces chutes et autres rotations pas toujours bienvenues : mieux les comprendre permet de mieux les prendre en compte. Pourquoi ne pas en faire un "objet d'apprentissage" (*comment pourrait-on sauter de manières différentes ?*) ? Ou les insérer dans les prochaines propositions d'activité (*peux-tu inventer une danse commencerait avec un saut ?*) ? On peut aussi simplement trouver de l'intérêt à cette observation, qui indique l'état tonique de l'élève à ce moment-là et donne des indices sur ce qui "l'occupe" réellement. Peut-être trouvera-t-on ainsi ce qui l'empêche d'être attentif à ce qui est proposé dans le cours.

En suivant les indices de notre enquête (muscles, sens du mouvement), nous arrivons à un concept qui n'a pas encore été nommé : le tonus. Pour l'aborder, je vous propose de passer une nouvelle frontière,

² La description de ce mode de perception particulier du tout jeune enfant, décrit notamment par Stern (1985), mériterait un article entier. Nous nous contenterons ici de citer Gratier (2007), qui indique que le nourrisson est capable dès sa naissance de développer sa première communication "d'une manière intersensorielle" (p.71), en utilisant des variations d'intensité toniques et sensorielles au profit d'une première forme de communication. "Les émotions exprimées et partagées dans les rencontres communicatives entre le bébé et ses proches sont vécues d'abord comme des qualités temporelles qui impliquent le corps tout entier et toutes les voies sensorielles" (p.71).

facile à franchir puisqu'on retrouve dans ce champ de recherche passablement d'intérêts communs avec notre discipline : il s'agit du domaine de la psychomotricité.

La régulation tonique : un point d'attention important pour notre profession

De Lièvre et Staes (2000) indiquent que "*le tonus est l'état de tension légère, permanente et involontaire des muscles striés. Il assure le maintien d'une position et varie selon les informations reçues grâce au sens kinesthésique, il peut varier aussi en fonction du vécu émotionnel*" (p. 32).

Les tensions et détentes de la musique, les élans et freins travaillés en rythmique, ces variations toniques sont au coeur de notre travail. Or, il s'agit ici plutôt du "tonus d'action", sur lequel on s'efforce d'avoir une prise de plus en plus consciente et efficace. Mais le "tonus de fond" est lui aussi constamment présent, de nuit comme de jour. Et comme le dit Robert-Ouvray : "*depuis la naissance jusqu'à la fin de notre vie, la tonicité est notre baromètre et notre carte d'identité psychocorporelle*" (1996, p.40).

Cependant, lorsqu'on pratique la rythmique avec des enfants, il est nécessaire de se rappeler que cette tonicité varie énormément au cours de la vie. Spécialiste en éducation psychomotrice auprès de jeunes enfants, Wauters-Krings (2009) précise que l'hypertonicité est dominante au début de la vie. Acquérir les pleines possibilités de sa motricité prend des années. C'est le cas notamment en ce qui concerne la précision et la vitesse (et donc l'exactitude d'exécution, si l'on pense à des mouvements associés à la musique).

Il serait donc dangereux pour nos élèves que nous, les enseignants, oublions le fait que *l'état mature et stable d'un point de vue du tonus est atteint vers neuf ans*. Je souligne : *seulement* à neuf ans ! Certes, la maturation neuromotrice est inégale selon les élèves. Mais, pour les élèves les moins matures sur le plan neuromoteur, le risque est élevé de les décourager avec des consignes trop complexes, ou dont les exigences sont trop contraignantes.

Si l'enfant commence à exercer un contrôle tonique sur ses mouvements dès quatre ans (notamment sur la précision et la vitesse), ses performances à ce niveau restent "*conditionnées par la capacité de freinage*" (*ibid*, p. 40). C'est donc particulièrement la fonction de frein, d'inhibition des mouvements, qui est concernée, puisque ce n'est qu'à neuf ans (et donc après au moins quatre ans de scolarité, dans la plupart des systèmes scolaires) que "*l'enfant peut inhiber (relâcher) volontairement la tension musculaire*" (*ibid*, p. 40)

On retrouve ici la force des intuitions de Dalcroze : exercer les freins et les élans est évidemment une excellente idée, un excellent moyen d'amener l'enfant à prendre conscience de ses forces et de ses limites, à lui permettre de trouver des stratégies... Mais on voit que cela doit vraiment être fait avec le plus grand respect des limites de la maturation, avec lesquelles on doit négocier les exigences des "performances" demandées.

Quelles sources scientifiques, autour de Dalcroze ?

Au fil de ces pages, on commence à réaliser que, au contraire de notre première impression, les termes utilisés par Dalcroze sont en lien avec des réalités scientifiques qui commençaient tout juste à se préciser à cette époque.

Dans un chapitre de "l'Histoire du corps", Suquet (2006) rapporte que "au tournant du XIXe siècle se fait jour la conscience nouvelle d'un espace intracorporel, animé par une diversité de rythmes neurologiques, organiques, affectifs" (pp.410-411). En effet, dans le fameux hôpital de la Salpêtrière à Paris, on s'occupe de "psychophysique" et on se penche sur les "phénomènes d'induction psychomotrice" (*ibid*. p.411). Ces recherches permettent de mettre en évidence les aspects dynamiques des "décharges motrices" (Féré, 1887, cité par Suquet p. 517), qui démontrent des effets "tant au niveau de la tonicité musculaire que de la respiration et du système cardio-vasculaire. Perception et mobilité seraient donc intimement liées." (*ibid*. p. 411).

On retrouve cette idée lorsque Dalcroze écrit, en 1920, que "la possibilité du mouvement prend sa source dans un échange continu d'effluves psychiques et de répercussions sensorielles" (*ibid*. p.411).

C'est un peu à la même époque qu'émerge un nouveau champ de recherche scientifique : la neurophysiologie, qui (comme on l'a vu) continue encore de fournir des découvertes inestimables pour la connaissance de l'humain. L'un de ses "pères fondateurs", Sherrington, est le premier (en 1906 déjà) à parler de la "proprioception", déjà rencontrée dans ces pages. On ne peut toutefois pas affirmer avec

certitude que Dalcroze a fait consciemment le rapprochement avec ce champ émergent. La formule "sens musculaire" semble avoir une autre source, comme le propose Schroedter³ (2022).

Cela étant, c'est bien à nous, qu'il revient désormais d'approfondir et actualiser les fondements scientifiques de ces propositions dalcroziennes.

Que garder de cette citation ?

- Dans la science actuelle, le consensus est clair pour affirmer que *cinq sens ne suffisent pas à décrire l'ampleur et la complexité de la perception*. Au revoir, donc Aristote - et grand merci tout de même ! Pour avancer dans nos découvertes et pour respecter l'entier de la complexité des situations d'apprentissage en rythmique, nous devons bel et bien franchir la frontière qui sépare votre temps du nôtre.
- On peut affirmer qu'actuellement, les neurosciences s'accordent pour déclarer qu'il existe bel et bien un "*sens du mouvement*", désormais nommé "*sens kinesthésique*".
- Certains *muscles* sont en effet impliqués dans cette sensorialité, même si on ne la nomme plus "sens musculaire". Les muscles participent aussi au *tonus* et à sa *régulation*, si importants dans la pratique de la rythmique.
- Le tonus et ses variations sont l'essence même de la toute *première communication* du bébé, qui s'apparente à une *forme de musicalité*.

Au fil de ces explorations, il est amusant de relever que j'ai trouvé deux fois mentionnée la formule du "sixième sens : une fois dans les propos d'un médecin interrogé par un hebdomadaire grand public, au sujet du sens vestibulaire (Raimondi, 2017). L'autre est le titre même du chapitre d'un livre déjà mentionné (et plusieurs fois parcouru – mais je l'avais clairement oublié !) : Berthoz (1997) intitule en effet son deuxième chapitre "*Le sens du mouvement : un 6^e sens ?* " ... Formulation très proche de celle de Dalcroze, donc – mais on notera tout de même le point d'interrogation témoigne d'une prudence toute scientifique !

Conclusion

Cette citation de Dalcroze, à l'origine de notre enquête, nous a conduits à franchir quelques frontières, à entrer dans des territoires que nous fréquentons peut-être moins souvent. Nous avons parfois aussi jeté un oeil par-dessus les frontières du temps, avec ces termes un peu désuets, qui nous faisaient penser a priori que le monde scientifique dans lequel la rythmique est née était vraiment différent du nôtre. Au contraire, après ce parcours, on se rend compte que les éléments essentiels étaient déjà présents. Cette constatation montre bien à quel point la recherche avance lentement... Mais cela met aussi en évidence que si ses hypothèses sont justes, la science avance sûrement.

En suivant le fil des idées portées par cette citation on a vu que le passage des frontières est possible et même fécond. Dépasser la peur et les jugements sur les pratiques de l'autre, mieux se connaître, cela passe aussi par le fait d'observer des phénomènes communs à ces différentes approches. Et, quoiqu'on en dise, cela concerne aussi les frontières qui séparent la pratique artistique, la recherche scientifique, la pratique pédagogique.

Utiliser les termes adéquats, les partager, s'appuyer sur des faits scientifiques fondés et solides, sur des observations pointues, tout cela nous permet d'argumenter avec pertinence l'intérêt de la rythmique, notamment pour la promouvoir comme une approche précieuse dans les écoles. C'est aussi de cette manière que l'on pourra contribuer à la pérennité de la rythmique.

³ Dans son article "The Mind is a Muscle – or : the Muscle is a Mind ?", Schroedter cherche les origines historiques des termes employés par Dalcroze ([sens musculaire], [sensations d'innervation]). On y lit (p.9) que les travaux de Sheets-Johnstone et d'Eckart Scheerer permettent probablement d'attribuer le terme de [kinesthésie] à l'écrivain et philosophe Johann Jacob Engel, à la fin du XVIII^e siècle.

Références

- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris: Odile Jacob.
- Catteau, C. (2011). Pourquoi les petits à la maternelle ne font pas toujours ce que l'on attend d'eux ? Quel regard porter sur leur activité motrice parfois débordante ? In C. Passerieux (Eds.), *Pratiques de réussite pour que la maternelle fasse école* (pp. 138-141). Lyon: Chronique Sociale.
- Croset, C. et Willen, F. (2015). L'inhibition: une piste pour analyser le corps dans la situation didactique. *FPEQ*, 18, pp. 39-60.
- De Lièvre, B. et Staes, L. (2000). *La psychomotricité au service de l'enfant*. Bruxelles: De Boeck.
- Gratier, M. (2007). Musicalité, style et appartenance dans l'interaction mère-bébé. In M. Imberty et M. Gratier, *Temps, geste et musicalité* (pp. 69-100). Paris: L'Harmattan.
- Raimondi, A. (2017). Le système vestibulaire est un véritable sixième sens. *Le Matin Dimanche*, 30 juillet 2017, 50.
- Rigal, R. (1996). *Motricité humaine Fondements et applications pédagogiques*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.
- Robert-Ouvray, S. B. (1996). *L'enfant tonique et sa mère*. Revigny: Martin Media.
- Schroedter, S. (2022). The Mind is a Muscle—or: the Muscle is a Mind?.
<https://doi.org/10.25624/kuenste-1951>
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Suquet, A. (2006). Scènes. Le corps dansant : un laboratoire de la perception. In J.-J. Courtine (Eds.), *Histoire du corps, vol. 3 Les mutations du regard. Le XXe siècle*. (pp. 407-429). Paris: Seuil.
- Wauters-Krings, F. (2009). *Psychomotricité à l'école maternelle. Les situations motrices au service du développement de l'enfant*. Bruxelles: De Boeck.

Biographe

Licenciée de la rythmique Jaques-Dalcroze en 1983, Christine Croset enseigne aussi bien aux jeunes élèves de l'école publique qu'aux adultes. Avec C. Oppliger Mercado, elle publie la collection *Amuse-Bouches* (chansons et activités pédagogiques pour les jeunes élèves), dont elles assurent la composition musicale et les textes. Depuis 2002, elle enseigne à la Haute Ecole Pédagogique du Canton de Vaud (Suisse). Christine est membre du Collège International de l'Institut Jaques-Dalcroze depuis 2003. En 2013, elle obtient un Master en sciences de l'éducation. Depuis, elle travaille à relire la pédagogie dalcrozienne dans une perspective scientifique. Parallèlement, elle poursuit son activité musicale dans le domaine vocal.

