



Articles

Publié le 30 octobre 2024 Mis à jour le 30 octobre 2024

Apprendre en marchant : quatre types de marches réflexives et incarnées

Quand le pas bascule entre intention et attention

[+ Ajouter à mes listes de lecture](#)



Marcher, quoi de plus naturel

Marcher le coeur léger ou l'esprit préoccupé, connecté au téléphone ou à son environnement, poursuivant un but ou, quidam flaneur, erreur au fil des courants... marcher peut prendre toutes sortes de formes...



semblent dialoguer. L'apprentissage dans cette marche se fait à travers l'attention portée à la relation. Chaque mouvement de l'autre devient un miroir de ses propres actions et pensées. La marche en présence nous pousse à sortir de notre individualité pour entrer dans une dynamique collective, où l'autre devient un écho de nous-mêmes.

Cela rejoint l'idée de cognition sociale incarnée (Gallese, 2005), où la compréhension de l'autre et la synchronisation ne passent pas par le langage, mais par le corps. En groupe, cette marche prend une dimension encore plus forte, où chacun s'ajuste au rythme collectif, créant une chorégraphie spontanée de corps en mouvement.

- **La marche en conscience : centrée sur une intention**

La marche en conscience, enfin, se distingue des autres types de marche par l'importance accordée à l'intention. Ici, l'apprenant choisit délibérément de se focaliser sur une intention spécifique : cela peut être un objectif de réflexion, une quête de clarté sur un problème ou une recherche de connexion avec la nature. Chaque pas devient alors une manifestation de cette intention, et l'attention reste concentrée sur le sens profond de la marche.

Cette marche est à la fois une méditation active et une exploration cognitive, où l'environnement extérieur et intérieur se rencontrent dans un processus d'apprentissage conscient. Marcher avec une intention permet de structurer ses pensées et de donner du sens au mouvement.

En groupe, cette marche prend une dimension collaborative, où chacun peut partager la même intention ou explorer différentes facettes d'un même objectif collectif. Varela décrit ce type d'expérience comme une immersion totale où l'individu devient pleinement conscient du moment présent, de son environnement et de son lien au vivant (Varela et al., 1993). C'est une approche où la marche devient un acte signifiant, et où l'apprenant se rapproche peu à peu de la nature et des autres, forgeant des liens plus profonds avec le vivant.

Les nuances des marches seul, à deux, en groupe ou avec un âne

Ces quatre types de marches offrent une large gamme de nuances dans l'apprentissage. Marcher seul permet une introspection profonde, où l'on peut explorer ses états internes sans distraction extérieure. À deux, la marche devient une expérience de co-présence, où l'autre, même silencieux, joue un rôle essentiel dans le processus de réflexion. En groupe, la marche prend une dimension collective, où l'harmonisation des pas et des énergies crée un espace d'apprentissage partagé.



L'âne, avec son rythme lent et stable, impose un tempo différent, souvent plus posé, ce qui encourage les marcheurs à s'adapter, à ralentir, à écouter la cadence naturelle de l'animal. La relation à l'âne ajoute une autre dimension, celle du vivant non humain, qui invite à une forme d'attention différente, plus holistique, en lien avec la nature et l'environnement. En marchant avec un âne, l'apprentissage devient encore plus incarné : les marcheurs doivent être attentifs non seulement à leur propre corps et à celui de leurs compagnons humains, mais aussi à celui de l'animal, à ses besoins, à ses réactions.

Cette approche ouvre de nouvelles voies pour réfléchir à notre relation avec le vivant et à la manière dont nous pouvons apprendre de ces interactions, en nous ancrant dans une temporalité différente, celle de la nature, de l'animal, et du rythme plus lent de la marche accompagnée.

Illustration : [Elisa](#) - Pixabay

Sources

Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Haijen, E., Kaelen, M., & Watts, R. (2014). Psychedelics and the essential importance of context. *Journal of Psychopharmacology*, 28(8), 725-731.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29446697/>

Gallese, V. (2005). Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 4(1), 23-48.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1993). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press.

<https://mitpress.mit.edu/9780262720212/the-embodied-mind/>

+ [Ajouter à mes listes de lecture](#)



Voir plus d'articles de cet auteur