

Le jogging, la dopamine et Spinoza : comment le plaisir permet de conquérir le monde

Certains formateurs comparent l'apprentissage en alpha à la pratique d'un sport : difficultés au démarrage, découragement lorsqu'on se compare aux athlètes de haut niveau, bénéfices d'un entraînement quotidien point de vue endurance et fluidité, victoires exaltantes qui encouragent à poursuivre... Le plaisir que l'on peut retirer d'une activité sportive et d'un apprentissage sont également comparables : il n'est pas tant lié à l'amusement que procurent les activités récréatives qu'à la fierté de dépasser ses limites et d'utiliser pleinement ses capacités, ce qui constitue un puissant facteur de motivation. C'est ce que nous apprend l'expérience d'une apprenante du Collectif Alpha : elle, qui peinait à courir quelques mètres, s'est découverte une vraie passion qui a transformé sa vie. Dans la suite du texte, cette expérience sera comparée à celle d'un autre apprenant ayant fait un parcours complet en alphabétisation, puis toutes deux seront éclairées par les apports de la biologie et de la philosophie.

Par Marie FONTAINE

« On n'est pas ici pour s'amuser. »

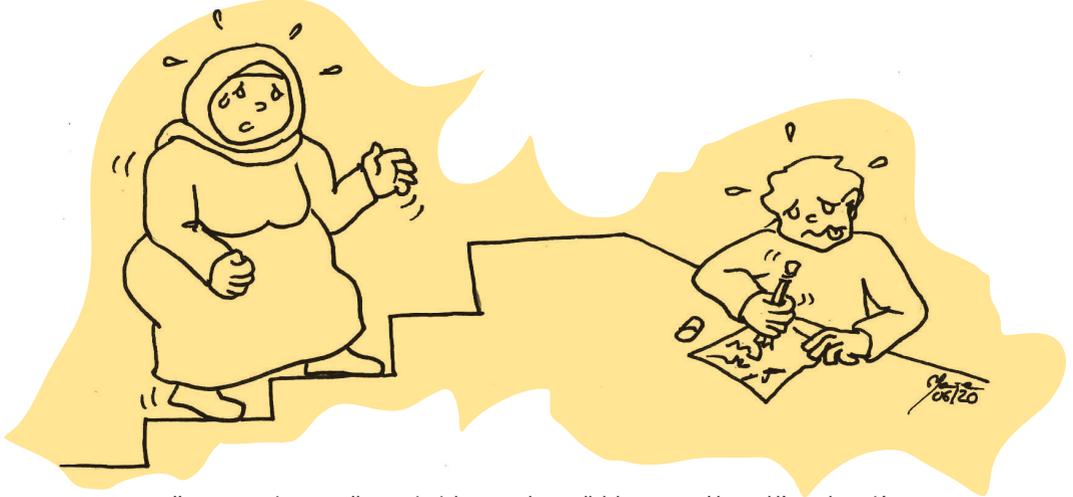
« Les cahiers au feu et le prof au milieu ! » L'école, considérée comme le lieu d'apprentissage par excellence, a bien mauvaise presse. C'est d'autant plus vrai pour certains apprenants en alphabétisation qui charrient des traumatismes liés à une scolarité difficile. D'autres par contre, à qui on a refusé l'opportunité d'aller à l'école, la voient beaucoup plus positivement. Il n'en reste pas moins que même ces derniers la dépeignent comme un lieu « où on travaille dur ». D'où une certaine réticence, souvent déplorée par les formatrices et formateurs, pour les activités moins « scolaires » : sorties, ateliers artistiques, jeux... « *Ok, on rigole bien, ça nous fait plaisir, mais on n'est pas ici pour s'amuser, on veut travailler.* » Et pourtant, lors des évaluations de fin d'année, la bonne ambiance, les bons moments passés avec le groupe sont largement valorisés.

Quelle est donc cette propension à distinguer plaisir et apprentissage ? Ne peut-on apprendre qu'en souffrant, en se colletant avec quelque chose d'aride et difficile ? Ou est-ce que la relation à questionner ne serait pas plutôt celle entre le plaisir et la difficulté ? La difficulté, lorsqu'on la surmonte, peut être un vecteur de plaisir important. Et ce plaisir attendu peut être un puissant facteur de motivation... C'est ce que cet article vous propose d'explorer en allant investiguer du côté de la biologie et de la philosophie, à partir d'une expérience concrète vécue dans l'atelier sport du Collectif Alpha de Molenbeek, tout en faisant des liens avec l'apprentissage, et plus spécifiquement l'apprentissage en alpha.

« Aller courir, ça fait du bien. »

« *Aller courir, ça fait du bien.* » C'est ce que dit Nezha. Pourtant courir est considéré par certains comme la pire des tortures. « *Au bout d'un temps, ça va aller. Après ça passe. Tes muscles ont pas l'habitude* », répond-elle à ceux qui déplorent les courbatures le lendemain ou même pendant l'atelier sport. Pour elle aussi, pour qui courir est maintenant devenu une pratique quotidienne nécessaire et une importante source de plaisir, voire même une addiction – « *Si je cours pas, ça me manque, je suis pas bien* » –, les débuts furent difficiles.

Nezha était une apprenante comme il y en a tant dans nos classes d'alpha: une femme marocaine dans la quarantaine, dont les problèmes de santé (asthme, dysfonctionnement de la thyroïde...) et les surpoids rendaient toute activité physique laborieuse. « *Avant, j'arrivais pas à monter les escaliers* », confie-t-elle. « *Maintenant, ma santé va beaucoup mieux, même si j'ai encore de l'asthme. Je vais à l'école à pied sans problèmes, alors qu'avant j'arrivais même pas à aller jusqu'au métro.* » Et ce n'est pas le seul **changement**: « *En septembre, les gens au Collectif ne m'ont plus reconnue! J'ai changé tous mes vêtements parce que j'ai perdu 27 kg en 4 mois; je suis passée de 97 kg à 70 kg!* », explique-t-elle fièrement. La cause? Ce n'est pas seulement un changement de régime alimentaire – « *J'ai enlevé tout ce qui est gras, sucré, les pâtes et le riz* » –, mais surtout la découverte d'une véritable passion: le jogging. Tous les matins, même s'il pleut, Nezha se lève à 6h30 pour aller courir au parc près de chez elle jusqu'à 8h, avant de prendre sa douche, avaler un rapide petit-déjeuner et arriver au cours à 9h. Une rude discipline qui pourrait sembler spartiate à bon nombre de personnes, et pourtant Nezha se l'est imposée toute seule et en retire une énorme satisfaction: « *Ça fait plaisir* », dit-elle.



Une apprenante comme il y en a tant dans nos classes d'alpha... pour qui les problèmes de santé rendent toute activité physique laborieuse. Tout comme peut l'être l'apprentissage de la lecture-écriture pour tant d'autres raisons...

D'où lui est venu cet élan de motivation qui a positivement bouleversé sa vie en si peu de temps? Sa participation à **l'atelier sport**, que Lucien, formateur au Collectif Alpha, a initié en 2008¹, est pour elle l'élément déclencheur. Lors des excursions, il s'était rendu compte que bon nombre d'apprenants, dont beaucoup étaient en surpoids, avaient du mal à parcourir à pied ne fût-ce qu'un kilomètre, et étaient exténués au bout d'une heure de visite ou de balade. Il s'était alors lancé le pari fou de participer avec les apprenants non à quelque chose « d'adapté à l'alpha » mais à un évènement qui force l'admiration d'une grande partie de la population belge, *Les 20 km de Bruxelles*². Pari réussi : l'atelier rencontra un franc succès ! En 2013, 39 personnes participaient à l'atelier sport, et 27 aux 20 km. Outre les apprenants qui sont obligés de choisir un atelier dans le cadre de leur contrat de formation³, d'autres (notamment des participants des cours du soir) se joignirent à l'atelier... par plaisir !

« Avant le Collectif Alpha, j'ai jamais pensé à aller courir dehors. Pourtant j'habite près du parc et je voyais les gens courir, mais moi j'y allais pas, j'allais à la salle... Je sais pas pourquoi. » Le sport n'était donc pas quelque chose de neuf pour Nezha : cela faisait 10 ans qu'elle fréquentait une salle de sport, mais elle n'arrivait pas à perdre du poids. *« C'est pas la même chose, ça fait pas autant plaisir que courir dans les bois. T'es sur la terre, c'est pas droit, c'est pas propre, t'as les oiseaux..., alors que dans une salle avec un coach... »* Outre cette proximité avec la nature qui l'enchantait, elle soulignait la différence d'approche entre le coach de la salle et les formateurs qui encadrent l'atelier sport, Lucien et Firdaous : *« J'étais presque drapeau rouge, j'arrivais pas à courir 100 m. Mais ils sont toujours derrière toi, ils te laissent jamais tomber. Quand tu t'arrêtes, ils s'arrêtent avec toi, ils t'encouragent. Si tu vas*

¹ Voir : FONTAINE Marie, **Sport et alpha. 20 km pour s'ouvrir à l'autre, se découvrir, se dépasser et démontrer qu'on est tous capables**, Collectif Alpha, 2013. En ligne : www.cdac-alpha.be/ListRecordVisio.htm?idlist=2&record=19114453124919326359

² www.20kmdebruxelles.be

³ Au Collectif Alpha, les apprenants peuvent suivre des cours d'alphabétisation intensifs, à raison de 18 à 21h par semaine. À côté de l'apprentissage du français oral et écrit, ils peuvent choisir une à deux plages horaires consacrées à un « atelier ». Ces ateliers sont proposés par les formateurs en fonction des besoins qu'ils ont constatés ou que les apprenants ont exprimés, et de leurs propres affinités. C'est dans ce cadre que s'inscrit l'atelier sport.

*lentement, c'est pas grave, alors qu'à la salle de sport, si tu n'arrives pas à faire un exercice, ils mettent quelqu'un d'autre à ta place.» Cet **accompagnement** a porté ses fruits puisqu'en un an, en augmentant la distance petit à petit, elle qui peinait à courir 1 km est arrivée à enchaîner 17 km! Cette activité l'a tellement motivée qu'elle a commencé à courir par elle-même, en plus du cours. « Je me suis dit : pourquoi ne courir que le mercredi? J'ai été courir le weekend aussi, puis tous les matins. »*



Des formateurs et formatrices qui encouragent, qui ne laissent personne à l'arrière, qui permettent à chacun·e de progresser à son rythme...

C'est donc un bel exemple de **transfert** de ce qui se fait en formation vers la vie quotidienne de l'apprenant. Ce à quoi tout formateur en alpha rêve d'arriver dans le cadre des cours de français. Et cela va plus loin, puisque non seulement Nezha a adopté une pratique, mais elle contribue maintenant à en motiver d'autres, même le formateur ! Cette année, Lucien voulait arrêter l'atelier sport : Firdaous étant partie, sans collègue féminine pour prendre le relais, il craignait de perdre la participation des femmes. Nezha l'a incité à continuer, et elle a surtout motivé les troupes par son enthousiasme et son soutien : « Au début, il y avait 4-5 femmes qui venaient à l'atelier, mais maintenant il y en a beaucoup plus. » Au final, ce sont 22 personnes qui participent chaque semaine, avec une assiduité remarquable lorsqu'on connaît les

difficultés qu'éprouvent souvent les apprenants à venir aux cours, et compte tenu des conditions climatiques peu clémentes durant les mois d'hiver. Nezha reproduit l'accompagnement dont elle a bénéficié : « *Je ne laisse pas les gens derrière. Quand Aïcha n'arrive plus, je reste avec elle, en marche rapide, pour arriver jusqu'au bout. Maintenant, elle vient toutes les semaines!* » Mais elle ne s'en tient pas là, car tous les weekends, elle motive un petit groupe de femmes à aller courir avec elle, même quand il gèle. Et au-delà de ce rôle moteur auprès de ses pairs, elle-même va toujours un cran plus loin. Après avoir participé avec Lucien et d'autres apprenants à des courses organisées les weekends à différents endroits en Belgique, elle s'est inscrite seule à d'autres événements de ce type. « *C'est franchement chouette! Tu rencontres d'autres personnes, et même si tu ne les connais pas, elles t'encouragent.* »

Cet atelier, qui peine malheureusement à être reconnu comme ayant véritablement sa place dans une formation en alphabétisation, est pourtant un bel exemple d'éducation permanente qui mène à **l'émancipation**, à la transformation non seulement de la personne, mais aussi de son rapport aux autres et à la société dans laquelle elle vit, la rendant plus forte, non seulement physiquement mais aussi mentalement.

L'atelier sport a-t-il eu des répercussions sur les autres cours que Nezha suit au Collectif Alpha? Bien qu'elle se montre épanouie et appliquée en classe, elle ne met pas les mêmes priorités dans **l'apprentissage de la lecture et de l'écriture** que dans la course à pied : « *Je ne travaille pas beaucoup à la maison car je n'ai pas le temps.* » Pourtant, Nezha a réorganisé sa journée pour courir quotidiennement, avec des aménagements supplémentaires durant le ramadan! Sans doute que les bienfaits apportés par le sport sont plus importants pour elle : « *Courir, ça enlève les nerfs, ça aide à dormir aussi et ma santé va beaucoup mieux.* » Gageons que si un besoin impérieux se fait sentir, elle déploiera la même énergie pour progresser aussi rapidement à l'écrit qu'elle ne l'a fait à la course.

On peut en effet identifier des similitudes dans les facteurs qui ont contribué à faire décoller Nezha au niveau de la course à pied et ceux qui expliquent la progression de Rachid, un autre apprenant du Collectif Alpha, qui a enchaîné les niveaux à une vitesse inhabituelle jusqu'à l'obtention du CEB :

– **Une motivation personnelle forte** : Nezha voulait perdre du poids et améliorer sa santé; Rachid, qui ne pouvait plus continuer à travailler comme ouvrier à cause de sa santé, devait apprendre à lire et à écrire s'il voulait obtenir un poste de chef d'équipe, moins lourd physiquement.

– **Un soutien adapté des formateurs du Collectif Alpha** qui, sans jugement et en y croyant, encouragent et accompagnent les personnes là où elles en sont (Nezha peinait à courir 100 m; Rachid arrivait juste à lire « béton » sur un sac de béton).

– **Un environnement favorable** : Nezha est encouragée par son mari, belge (elle raconte que, même si les cours d'alpha sont mixtes, les maris de certaines de ses compatriotes refusent qu'elles aillent courir avec des hommes)⁴; la femme et les enfants adolescents de Rachid sont scolarisés (il vit donc dans un environnement de personnes lettrées) et son patron lui a promis un poste, convaincu de ses capacités à devenir chef d'équipe.

En s'entretenant avec ces personnes, on est frappé par leur **enthousiasme** : elles rayonnent et prennent manifestement plaisir à faire ce qu'elles font. Mais doit-on considérer cela comme un facteur de leur réussite ou un de ses effets? Ou les deux, l'un renforçant l'autre? Allons voir ce qu'est le plaisir et comment il fonctionne, d'un point de vue biologique et philosophique...

Ce que le plaisir fait au corps

*« Le plaisir est une sensation agréable, recherchée et de courte durée, essentielle au fonctionnement du système de récompense. Cette sensation est principalement le résultat de la production de dopamine (...). »*⁵ On associe souvent le plaisir à la joie qui est *« une émotion agréable ou un sentiment de satisfaction ou de plaisir de durée limitée, qu'éprouve un individu au moment où une de*

⁴ Il arrive aussi que le fait de devoir lutter pour se libérer de l'emprise de son mari soit un puissant facteur de motivation, car les victoires remportées en menant à bien un projet personnel renforcent l'estime de soi. C'est le cas d'une autre apprenante de l'atelier sport qui explique à Lucien que le fait de se rendre compte qu'elle est capable de faire des choses qu'elle n'aurait jamais imaginées possibles au niveau physique lui donne plus de confiance en elle pour les cours de français.

⁵ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Plaisir>

ses aspirations, ou un de ses désirs vient à être satisfait d'une manière réelle ou imaginaire»⁶.

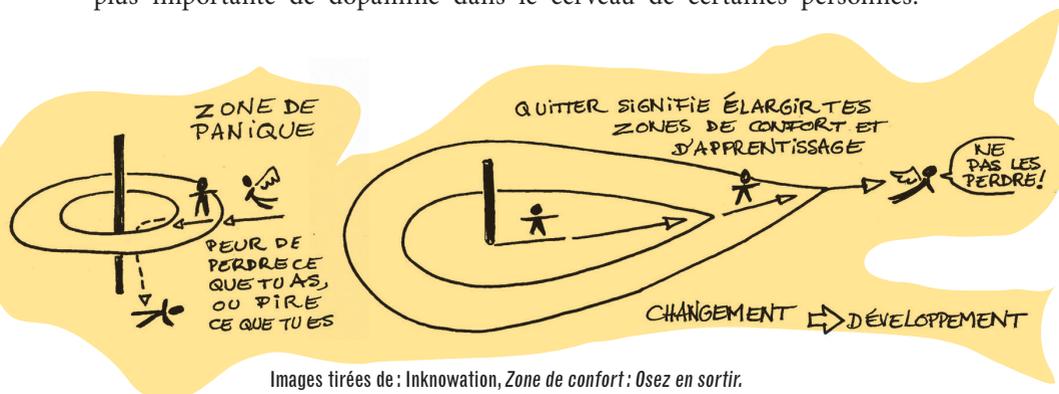
Le plaisir, la motivation et l'apprentissage sont intimement liés puisqu'il s'agit des trois composantes du **système de récompense/renforcement**, le «**centre du plaisir**» situé dans le cerveau et essentiel à notre survie. Lorsqu'une activité provoque une récompense (plaisir), cela crée la motivation de répéter cette activité (désir) pour encore bénéficier de la récompense. L'apprentissage est ici lié au conditionnement qui induit une modification des comportements, un renforcement de ceux qui mènent à une récompense (ou qui évitent une «punition», un déplaisir). Cela peut s'opérer de façon consciente ou non. On peut ainsi se dire que Nezha continue de courir parce qu'elle est motivée par sa volonté de perdre du poids et la satisfaction qu'elle éprouve à mieux utiliser les capacités de son corps, à moins souffrir en montant les escaliers ou en parcourant une distance pourtant courte, ainsi que par le plaisir d'entendre les oiseaux, d'être en contact avec la terre.

Néanmoins, lorsqu'elle a commencé à courir, c'était difficile, elle était très rapidement à bout de souffle, sans parler des courbatures le lendemain. On aurait pu s'attendre à ce qu'elle cherche plutôt à éviter ce «déplaisir». Mais il se fait que le sport augmente la production des «hormones du plaisir» que sont la dopamine et les endorphines. Les endorphines ont une capacité **analgésique**, comme la morphine : elles sont produites par l'organisme lorsqu'il subit un stress, comme par exemple une activité physique intense, et procurent alors une sensation de bien-être, voire d'euphorie. Sensation que l'organisme, via le fonctionnement du système de récompense, va vouloir retrouver, en reproduisant le comportement qui en est l'origine.

D'autre part, la dopamine est le précurseur de l'adrénaline, une hormone sécrétée en réponse à un état de stress ou en vue d'une activité physique. Les scientifiques ont observé que le cerveau des sujets qui ont le plus fort désir de vivre de nouvelles expériences excitantes produit plus de dopamine et que cette dernière est active dans plus de régions de leur cerveau. L'apprentissage consiste aussi à faire de **nouvelles expériences**, qui impliquent une

6 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Joie>

prise de risque puisqu'il s'agit de sortir de sa zone de confort: on risque de perdre ses repères, ou même ses valeurs⁷. Certaines personnes sont totalement paniquées à la perspective de plonger dans l'inconnu, alors que d'autres y voient un défi excitant. Cela pourrait donc être lié à la présence plus importante de dopamine dans le cerveau de certaines personnes.



Images tirées de : Inknowation, Zone de confort : Osez en sortir.

Vidéo en ligne : www.youtube.com/watch?v=wZqegnIq-Ao

Cette prise de risque et le stress qui en découle, qui peuvent être motivants ou au contraire inhibiteurs, conduisent à un principe de base en éducation: proposer 20% de contenus nouveaux en les appuyant sur 80% de connus. Cela permet d'éviter la panique d'une plongée sans bouée dans l'inconnu, tout en gardant un challenge... et une possibilité de progresser, d'apprendre. Lucien explique ainsi qu'avec ses apprenants, à l'atelier sport, il essaye de pousser leurs propres limites un peu plus loin, en fonction de ce qu'ils se sentent capables de faire. Il ne s'agit donc pas d'atteindre un objectif extérieur imposé mais **d'élargir sa zone de confort**. Nezha a bien compris ce principe lorsqu'elle parle aux autres qui trichent quant au nombre de kilomètres qu'ils sont capables de courir: « *Vous trichez avec vous-mêmes! Courir, c'est pour vous, pas pour les autres.* »

⁷ Voir à ce sujet : FONTAINE Marie, MICHEL Patrick, « Apprendre c'est changer. » S'interroger sur le rapport au savoir au travers de l'album « Péric et Pac », Collectif Alpha, 2016. En ligne : www.cdco-alpha.be/ListRecordVisio.htm?idlist=1&record=19119100124919373829

Ce que le plaisir fait au monde

Lucien et Nezha touchent là un principe développé par des philosophes qui se sont penchés sur la question du plaisir : il est lié au développement de notre propre puissance d'agir. On retrouve ici la finalité de l'éducation permanente et des cours d'alphabétisation tels que nous les concevons : il ne s'agit pas d'apprendre pour avoir de bonnes notes mais pour être capables d'agir sur le monde qui nous entoure. Cette capacité génère du plaisir, et ce plaisir nous motive à continuer. C'est la clé.

Matthew B. Crawford, citant Nietzsche, relie cette puissance d'agir à l'idée d'étendre sa zone de confort : *« Pour Nietzsche, la joie est le sentiment que l'on éprouve à l'augmentation de sa propre puissance. (...) Lorsque nous devenons compétents dans tel ou tel domaine, les caractéristiques mêmes du réel qui étaient au départ des sources de frustration deviennent des éléments d'un moi qui étend son territoire, de même qu'un enfant qui conquiert la maîtrise de son propre corps et parvient à l'habiter confortablement. Il s'agit là d'un sentiment extrêmement gratifiant. »*⁸ Ce en quoi il rejoint Spinoza, philosophe du 17^e siècle connu pour ses travaux d'une grande modernité sur la joie et le désir comme essence de l'homme, qui considère la joie comme **la conquête d'un meilleur rapport à soi-même et au monde** : *« La loi fondamentale de la vie, c'est la croissance, l'augmentation de notre puissance vitale. Chaque fois que nous augmentons notre puissance d'agir, nous sommes dans la joie, chaque fois que nous la diminuons ou qu'elle ne peut pas s'exprimer, nous sommes dans la tristesse. L'esprit et le corps ensemble doivent travailler pour passer de la tristesse à la joie. »*⁹ Par cette phrase, la pensée de Spinoza rejoint notre questionnement de départ sur la relation entre plaisir et difficulté : *« C'est une philosophie de la joie dure, âpre, rudement conquise par la raison et par*

⁸ CRAWFORD Matthew B., *Contact. Pourquoi nous avons perdu le monde, et comment le retrouver*, La Découverte, 2016, pp. 75-76.

⁹ Spinoza cité par Fabienne Pasau dans : *« Ce n'est pas la personne qui nous met dans la joie, mais l'idée qu'on en a » : la vision de l'amour selon Spinoza*, RTBF La Première, 18/12/2017, www.rtb.be/lapremiere/article/detail_ce-n-est-pas-la-personne-qui-nous-met-dans-la-joie-mais-l-idee-qu-on-en-a-la-vision-de-l-amour-selon-spinoza?id=9792548

le corps sur le constat lucide de nos servitudes.»¹⁰ On pense ici à Nezha, fière de reprendre le contrôle de son corps, en s'imposant une discipline stricte, et qui affirme: «J'ai beaucoup de plaisir à courir.»



Le plaisir, source d'un meilleur rapport à soi-même et au monde qui nous entoure : profiter des bois en courant, recourir à son imagination pour écrire...

La joie dont parle Spinoza est tout le contraire des plaisirs dans lesquels on se réfugie pour se mettre en retrait des **difficultés** du monde: il s'agit au contraire de s'y confronter et de se confronter aux autres: « [La joie est] ce qui augmente nos puissances d'affecter et d'être affecté. Car être capable d'être affecté, de voir se modifier son corps et son esprit dans la rencontre avec les autres corps et les autres esprits, est pour Spinoza une puissance, en vérité égale et identique à notre puissance de les affecter à notre tour.»¹¹ On rencontre ici encore un des principes de base des cours d'alpha: **l'auto-socioconstruction du savoir**. Pour acquérir un savoir, on doit le construire,

¹⁰ ZAOUÏ Pierre, *Spinoza et la joie*, in *Philosophie Magazine*, n°63, octobre 2012. En ligne : www.philomag.com/articles/spinoza-et-la-joie

¹¹ Ibid.

en partant de son expérience, en se posant des questions sur le monde qui nous entoure et en le faisant avec d'autres. Si on suit Spinoza, c'est cela qui est à la base de la joie. Et si on observe Nezha, on se rend compte qu'elle ne se contente pas du plaisir que lui procure la course pour elle-même, elle veut transmettre ce plaisir, elle en entraîne d'autres dans son sillage... Attention donc, le plaisir c'est contagieux, mais heureusement, pas besoin de porter des masques pour s'en prémunir !

Marie FONTAINE, documentaliste
Collectif Alpha