

# LA PROPRIOCEPTION :

## LE SENS QUI DONNE UNE POSITION À NOS PERCEPTIONS

D'APRÈS LES TRAVAUX DU Pr JEAN-PIERRE ROLL

La proprioception est notre capacité à percevoir, à chaque instant, la position de notre corps, le mouvement de ses parties et la force exercée, sans avoir besoin de regarder.

« Plus qu'un "sixième sens", la sensibilité proprioceptive pourrait être un sens premier indispensable à l'émergence de la conscience de soi en tant qu'être capable d'action. De sorte que nos actions, connues de nous, seraient à même de donner du sens à nos cinq autres sens. »

Jean-Pierre Roll

### 1. LA PROPRIOCEPTION : NOTRE RÉFÉRENCE INTERNE

Des capteurs dans tout le corps informent en permanence le cerveau.



Ces informations montent vers le cerveau par les nerfs sensoriels, de façon continue et inconsciente.

### 2. LE CERVEAU CONSTRUIT UNE CARTE INTERNE DU CORPS

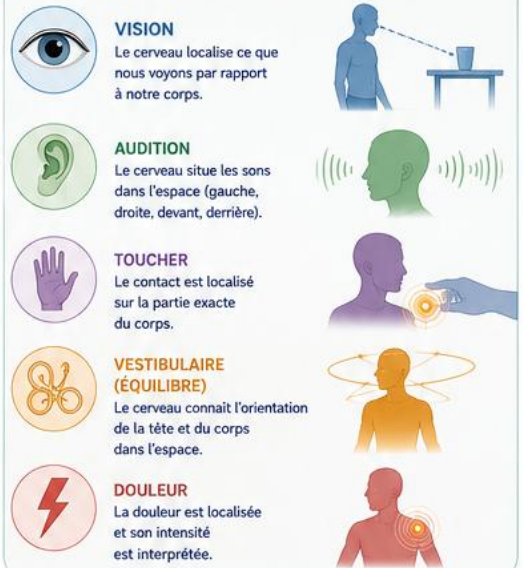
Le cerveau intègre toutes ces informations pour construire une "carte corporelle" précise et mise à jour en permanence.



Cette carte indique au cerveau où se trouve chaque partie du corps dans l'espace, et comment elle bouge.

### 3. CETTE CARTE PERMET DE LOCALISER TOUTES LES INFORMATIONS SENSORIELLES

Grâce à la carte corporelle, le cerveau sait où se trouve chaque sensation.



### 4. COMMENT LA PROPRIOCEPTION DONNE DU SENS À NOS 5 AUTRES SENS



#### SANS PROPRIOCEPTION FIABLE



- ▶ Repérage spatial incertain
- ▶ Perceptions confuses
- ▶ Mouvements maladroits
- ▶ Perte de repères corporels
- ▶ Difficulté à se projeter dans l'action

On retrouve ces difficultés dans certaines pathologies (ataxies, troubles du spectre autistique, schizophrénie, etc.).

#### LE RÔLE FONDAMENTAL



#### EN RÉSUMÉ

La proprioception n'est pas seulement un sens parmi d'autres : elle est la condition de possibilité de toutes nos perceptions conscientes.



**Elle nous situe, nous oriente et donne du sens à notre expérience du monde.**



Chaque geste, chaque pas, chaque regard, chaque parole a un point de départ : notre capacité à sentir notre corps de l'intérieur.

*Connaitre son corps, c'est habiter le monde.*

