

# A la recherche de l'indispensable équilibre

Dans un documentaire synthétique, Vincent Amoureux explore le sens méconnu qu'est la proprioception

**ARTE**  
SAMEDI 9 - 22 H 30  
DOCUMENTAIRE

**C**omment tient-on debout? A force de le faire naturellement, on ne se rend plus compte que c'est un savoir-faire que nous avons appris et perfectionné. Que notre corps y travaille sans cesse pour marcher, courir, sauter, s'asseoir. Mais aussi pour écrire, boutonner un chemisier, jouer d'un instrument, pratiquer un sport, faire sauter les légumes dans la poêle ou porter un verre à

la bouche. Si nous sommes capables de faire tout cela, c'est grâce à la proprioception, ce fameux sixième sens sur lequel le documentariste scientifique Vincent Amoureux a décidé d'enquêter.

Pour comprendre, il nous fait partager le quotidien très compliqué de Ginette Lizotte, l'une des cinq personnes au monde à être privée de ce sens à la suite d'une maladie auto-immune. Elle raconte le temps qu'elle a passé à tenter de maîtriser sa force, dont elle n'avait plus aucune perception, pour pouvoir prendre dans

les bras son fils de 16 mois sans lui faire mal. Dans l'obscurité, elle ne peut pas savoir – « *de l'intérieur* » – où se trouve par exemple sa main: tous ses gestes reposent sur sa vue et une attention de tous les instants. Impossible pour elle de marcher sans regarder ses pieds ou d'écrire son prénom sur une feuille les yeux fermés.

Entre expériences scientifiques en laboratoire, chorégraphies de la troupe de danseurs de Yoann Bourgeois ou démonstrations de la patrouille de France, le documentariste propose la synthèse

pédagogique des connaissances scientifiques sur cette mystérieuse capacité. On apprend ainsi comment fonctionnent le cerveau et les récepteurs musculaires répartis dans notre corps; on comprend comment, associée à la vue et à l'oreille interne, la proprioception nous permet d'accomplir des mouvements complexes dans un milieu soumis à la gravité; on saisit également le rôle que joue la proprioception dans l'acquisition que chacun fait de son propre schéma corporel, soit les limites conscientes de notre corps.

Intéressant parce qu'il traite d'une faculté essentielle dans notre vie quotidienne et dont nous n'avons pas conscience, ce documentaire laisse un peu sur sa faim quand il s'agit d'évoquer les applications concrètes de ces découvertes pour soigner, développer notre maîtrise de ce sens et l'utiliser pour mieux interagir avec notre environnement et les autres. ■

MOUNA EL MOKHTARI

*Notre véritable 6<sup>e</sup> sens,*  
de Vincent Amoureux  
(France, 2019, 52 min).