

## *Dessine-moi une valence.*

*Approche psycho-phénoménologique de l'écoute de soi.*

Jacques Gaillard

### *Dessiner sa subjectivité ? :*

Le texte de Pierre, dans le dernier numéro d'Expliciter : « Prendre en compte la phénoménalité : propositions pour une psycho-phénoménologie » (n° 57, décembre 2004) l'avait remué intérieurement. Un passage lui revenait particulièrement, celui de la métaphore du dessin. Qu'on puisse mettre en image, avec la précision du trait d'un dessin sa propre subjectivité, le troublait. Il sentait bien un contact avec son monde intérieur, mais dans une définition plus proche du lavis, au mieux du pastel, comme une toile de fond impressionniste. Le trait l'obligeait à repenser la définition de la conscience de lui-même. Jusqu'ou pouvait-il aller dans la description de son monde intérieur, de ses mouvements, de ses bruissements ? Comment la précision du trait pouvait-elle rendre plus sensible aux frémissements de l'imperceptible, de l'inaperçu ou du juste a-perçu ? Mais surtout, de quelles techniques disposait-il pour dessiner le portrait intérieur de ce qui lui était le plus familier, lui-même ? Il avait certes déjà un peu de cette expérience d'une position qui le décentrait de lui, le mettant comme observateur attentif et patient de ses expériences qu'il revivifiait par sa mémoire et l'évocation ; il connaissait quelques principes de base : retournement de l'attention sur soi, visée à vide et suspension du besoin de chercher pour laisser apparaître, acceptation de ce long silence avant que n'émergent quelque bribes de lui. Mais cet outillage sommaire ne livrait que des éclats de conscience assez grossiers. Plus qu'une image, lui apparaissaient des taches fluentes, délivrant de façon instable et fugace des impressions de conscience. Il était loin du dessin et de la claire représentation qu'il pouvait délivrer des objets. Il sentait bien que les techniques mises en œuvre étaient trop grossières, trop primitives. Mais que fallait-il donc préciser pour être plus incisif dans le regard porté sur soi ? Et comment construire ces outils, ces modes d'accès et de figuration ? Ces questions sans réponses, parmi d'autres choses, instillaient en lui, depuis quelques jours, une humeur un peu morne sur fond corporel pesant.

### *Saisie sensorielle et esquisse :*

Pourtant, ce matin là, alors qu'il se rasait, quelque chose qu'il ne saisit pas tout de suite l'arrêta un instant, suspendit son mouvement,

fit bifurquer son attention sur lui. Une impression, une ombre intérieure....quelque chose de lui avait imperceptiblement changé. Aperçu, aussi discret qu'un changement d'intensité de lumière, quand un de ces vaporeux nuages d'une chaude journée d'été vient cacher le soleil. Il remarqua ce mouvement intérieur seulement quelques secondes après, quand il surprit l'immobilité involontaire et saugrenue de sa main, suspendue dans sa trajectoire. Plus exactement, il nota une différence ; une nuance dans son éprouvé corporel l'avait affecté. Quelque chose d'imperceptiblement plus léger, entre gorge et plexus solaire, plus ouvert dans le diaphragme qui remontait en virgule vers l'arrière le long de la colonne vertébrale. La première saisie, le premier dessin, fait de façon non intentionnelle, c'était ça, une topographie de son corps représentant une légèreté, une expansion entre diaphragme et nuque. Son mouvement repris, sa main traça une courbe jusqu'au cou, machinalement, son attention restant comme happée par l'apparition inattendue de cette sensation de légèreté dont il ne s'expliquait pas l'origine. Et de là, il tissa un lien (était-ce du sens ?) avec une pensée qui prit forme, se stabilisa pour s'imprimer en lui assez nettement. Il vit, plus exactement se vit mentalement dire, juste avant le changement d'état corporel, des mots dont il n'avait pas eu conscience sur le moment. Il ne retrouva pas les termes exacts, mais la signification lui en était très claire : il se disait que le texte de Claire Petitmengin ( Peut-on anticiper une crise d'épilepsie ? Explication et recherche médicale), lu la veille dans le numéro 57 d'Expliciter, faisait écho à ses centres d'intérêt et qu'en retour, il pourrait aussi lui faire écho. Il sentait une sorte de fertilisation, un « remueméninge » à venir. C'était ça, cet horizon de possibles ; un réveil d'un sentiment intellectuel, dans sa vivacité l'avait bougé. Il en avait recueilli l'expression corporelle, une motivation, un mouvement hors de soi vécu dans cette inattendue sensation d'expansion. Était-ce une é-motion ? La fin de sa toilette fut absorbée par des préoccupations très nettement signitives, soucieux qu'il était de se remémorer certains passages du texte lu la veille. C'est pourquoi il

se désintéressa de l'investigation plus fine de ce curieux moment qui, pour l'instant passait au second plan.

*Reprise inopinée de l'esquisse :*

C'est le soir, alors qu'il laissait ses pensées vagabonder, qu'il vit se rapprocher ses questions relatives à la qualité de définition du trait du dessin et ce qu'il avait vécu le matin. Il avait là un beau terreau d'expérience : l'ébauche du matin et la possibilité maintenant, d'en préciser le trait et peut-être, de donner une première silhouette aux outils mentaux permettant de le faire. Tout d'abord, il buta sur un mur d'évidence : ce qui était vu, était vu. Point. Il visa alors à côté de ce qu'il voyait, plus exactement il passa outre les données évidentes, les ignora et réinstalla son attention dans un élément du contexte, quand son bras s'immobilise. Il dut à nouveau suspendre et contourner le mur du connu, changer de place, se courber, s'allonger pour viser le blanc qui le libérait de ce qu'il connaissait. Ce grand « remue-méninge » quasi physique finit par lui délivrer deux types de définitions : un découpage plus fin des catégories qu'il avait pu observer lors du vécu initial (sensations et langage interne, essentiellement) et un grain plus fin de chacune des séquences. Mais une question d'une autre difficulté était de savoir comment viser autre chose, d'une autre nature, qui échappait aux catégories repérées. « Viser à côté » dans la même catégorie lui apparaissait relativement simple, par contre, viser quelque chose que l'on n'appréhende même pas, que l'on ne soupçonne pas confine à l'absurde. Car il sentait bien la nécessité d'explorer d'autres catégories. Mais comment viser une cible qui, non seulement n'est pas aperçue mais surtout, n'est pas nommable ? Il lui apparaissait que le viser à vide sans objet fonctionnait bien au début pour saisir en taches impressionnistes la phénoménalité d'une expérience, qu'il pouvait réaliser d'astucieux et de fructueux contournements dans un même registre ; par contre, comment pouvait-il viser à vide un objet précis dont il ne connaissait pas l'existence ? Il frôlait l'absurde. Au moins, pouvait-il resserrer sa focalisation attentionnelle sans nuire à l'émergence ? Quels actes mentaux cela supposait-il ? Il n'en savait fichtre rien. Chaque fois qu'il contournait la catégorie connue, alors il éprouvait rapidement les effets sensoriels néfastes du souci de chercher qui l'incitait à arrêter. Pour l'instant étaient clairs et dessinés maintenant, la sensation corporelle, le langage interne et sa relation à elle. Il eut alors l'idée de viser le moment avant la saisie sensorielle ;

le réfléchissement de cet aspect de lui s'était opéré quasi spontanément, puis de là, lui était apparu son langage interne. Mais y avait-il quelque chose entre les deux ? Y avait-il quelque chose avant l'éveil corporel, juste avant la saisie d'une plus grande légèreté ? Mais aussi la saillance sensorielle ne faisait-elle pas écran à d'autres aspects, plus discrets ? Il focalisa son attention, non pas d'un coup, mais comme on comprime un ressort qui finit par perdre de son élasticité sous la compression, pour l'immiscer dans le moment vide de sensations, vide de langage interne. Il ne fit pas qu'attendre, car même s'il ne visait rien de particulier, il déployait une extrême vigilance à réduire les objets vers lesquels son attention le tournait spontanément, en les absorbant quand ils lui apparaissaient. Un mot lui vint, qui ne correspondait à aucun signe décelé dans son expérience et lors de son évocation : valence.

*« Réalité » et catégorie descriptive :*

Il s'en empara, continua à viser le micro-moment tout en faisant tourner ce mot dans sa tête. Quelque chose en lui s'éclaira, sa visée était moins erratique, il sentait les bornes dans lesquelles son attention étaient contenue qui, sans le contraindre lui donnait des limites et un sens. Il pouvait se poser, chronologiquement entre les deux moments, spatialement dans une topographie de lui-même, possible. Il laissa tourner le mot valence dans sa tête tout en contemplant l'immensité vide de ces quelque dixièmes de secondes, enchâssées entre deux saillances. Il attendit, quelque chose venait.

*Saisie d'une valence et son dessin :*

C'était une tache, quelque chose de large, mais diffus qu'il put nommer très grossièrement sous le terme de gaieté. Le terme était bien trop fort, mais il n'en trouva pas de plus approprié ; celui-ci permettait au moins de bien trancher avec le fond neutre, voire mélancolique duquel il avait émergé. De quoi était-il fait ? Il posa son attention sur la tache. Il y avait ce qu'il ne put mieux nommer qu'avec le terme de vibrations. Ce n'était pas satisfaisant, car le mot le faisait glisser vers l'aspect sensoriel de l'expérience, cette virgule d'expansion née du diaphragme. Il sentait bien la mauvaise congruence du mot à la chose vécue. Il se dit que sa langue manquait de mots pour rendre compte de données aussi fines de l'expérience. Mais pouvait-il en être autrement compte tenu de la pauvreté du rapport à soi que les habitudes de vie de notre culture entretiennent. Vibration était trop physique, trop chargé de corps. Cela se développait en sensations certes, mais c'était d'une autre nature et temporelle-

ment, juste un peu avant l'expansion sensorielle. Il regarda juste un peu avant les « vibrations ». C'était plat, statique, comme une eau dormante, plutôt sombre. C'était posé dans son corps, du cerveau à l'abdomen ; la nappe dormante reliait différentes parties de son corps ( tête, cou, épaule, thorax, abdomen) en une masse plutôt compacte. Puis il lui sembla que la nappe s'était animée ; il n'avait pas mieux que la métaphore de l'eau et de ses mouvements pour l'exprimer : une irisation, puis des vaguelettes suivies d'un phénomène de dispersion de l'étendue. Et là, il y a cette sorte de vibration qui se fait corps. Une « gaieté » qui se fait corps, dont la saillance le tire sans cesse de ce qui lui précède. « Et quand c'est évaporé, avant que tu ne sentes les vibrations puis la virgule monter du diaphragme, qu'est-ce qu'il y a d'autre ? » Il s'entendit s'adresser cette question, tout en replongeant avec beaucoup de difficultés cette fois-ci dans ce micro-moment. La fenêtre était claire, il la tenait bien dans la prise de son attention, mais à travers elle, il ne voyait que du blanc. Plus exactement, il voyait son regard se poser, se promener puis se perdre dans une espèce de brume cotonneuse. D'où venaient les vibrations avant qu'elles ne se fassent corps ; de quoi étaient-elles faites ? Il sent bien qu'il y a un mobilité qui n'est pas encore chair. Ce qui lui apparaît le plus juste correspondrait à une vacuité, une vacance chargée de possibles, quelque chose de non tangible qui ouvre plein d'espace à du mouvement. Une cavité. Quelque chose qui se donne en creux pour accueillir. Comment parler de la réalité d'une absence qui en même temps se fait pleine ? Quelle part revient à son imagination, quelle part correspond au strict réfléchissement dans la construction de cette image qui pourtant lui apparaît maintenant comme évidente : la valence qu'il a nommée gaieté, à son origine, c'est un creux, aux parois douces et élastiques contre lesquelles il se sent rebondir. A la couleur plutôt claire, large, tapissant thorax et abdomen. Il pouvait compléter le dessin en y incluant les rebonds d'une balle en trajectoires souples qui, en s'accéléralent devenaient vibrations, prolongeant l'excavation en chair. Au moment précis où il écrivait cela, il sentit monter une puissante émotion. Il interrompit sagement cette exploration spéléologique qui en le faisant entrer dans une perception très large de lui ( le creux), le faisait flotter dans un réel trouble identitaire. Il sentait le « Je » trop présent au creux de la valence qu'il éprouvait réellement comme une sorte de grotte, en lui,

au point de se voir, c'était curieux et très troublant, à partir de l'intérieur de lui-même.

*L'après dessin :*

Que retenir de cette expérience ?

1- Que c'est une expérience puissante et impliquante, faisant « focaliser » profondément en soi, faisant flotter le « Je » dans des moments de trouble (Le retournement de la place de laquelle il se voit habituellement – du dehors vers le dedans- à celle inattendue, du dedans vers le dehors l'amène à se voir de l'intérieur ) Ces moments de troubles sensoriels en relation à une vacance identitaire me renvoie à l'hypothèse évoquée par Claire Petitmengin lors du dernier GREX, comme quoi les signes corporels annonciateurs de crise d'épilepsie pourraient ,dans certains cas, être associés à des questions d'ordre identitaire.

2- Que les relations entre « langage interne, pensées » d'une part, valences et sensations d'autre part sont étroites et puissantes, ce qui peut ouvrir, me semble-t-il à des techniques d'intervention permettant, par des suspensions et des recadrages attentionnels/intentionnels, des aides psychologiques réelles.

3- Que la métaphore du dessin est d'une extraordinaire richesse opératoire. Qu'elle lui a permis, suite à une ébauche de réfléchissement spontané, de faire apparaître un aspect très discret de l'expérience interne masqué par la saillance des sensations, celle de la valence et de son intrication très fine avec l'éprouvé corporel. Elle lui aura permis d'en réaliser un dessin qui, bien que sommaire est déjà plus qu'une forme diffuse vaguement appréhendée. Elle est représentable, il pourrait maintenant la dessiner réellement. Cette question reste néanmoins entière : l'intention de dessiner a induit l'expression imagée de la valence, ce mode de description avec sa richesse et sa puissance n'en masque-t-il pas d'autres qui pourraient informer autrement ? Il sait que son exploration intérieure se fait essentiellement sur le mode visuel, avec un œil intérieur qui voyage en lui. Est-ce la raison pour laquelle la métaphore du dessin a pareillement fait écho en lui ? Il y a effectivement quelque chose de sensoriel dans la saisie expérientielle de la subjectivité ; le sens visuel est-il le seul pour décrire ? Doit-il être privilégié ; est-ce un biais de nos habitudes naturelles privilégiant, au quotidien, la vision ? Que perd-on en n'utilisant que ce sens la ? Peut-on le faire avec d'autres sens (Ecouter, sentir ses valences...) ? Quelles formes prendraient la valence en l'évoquant avec des mots saisissant le produit d'autres sens ? En l'exprimant sous la

forme sensorielle de sa saisie( interpréter musicalement une valence !!). Avons nous des expériences à ce propos ?

4- Que l'activité noétique (les gestes mentaux) permettant de réaliser un dessin de soi a livré un peu de son mystère. La technique d'accès au lavis nous est relativement familière, c'est la base : retournement de l'attention en soi, viser le dedans, laisser venir, accepter le vide, accueillir sans jugement ce qui apparaît. Pour glisser du lavis à la définition du trait, il lui a fallu, lui semble-t-il clarifier ces actes et se les appliquer : Garder l'ensemble du moment en saisie et faire apparaître en un premier jet les catégories saillantes qui le constituent ( Ici, sensations, langage interne) ; Faire apparaître une séquentialisation du moment. Dans cet exemple(est-ce un hasard ou un manque de discernement), les catégories descriptives se superposent avec le découpage temporel. Il lui faut alors viser une catégorie descriptive et une seule et réaliser ces trois actes : la découper en séquences aussi fines que possibles ; regarder ces séquences sous des angles différents en changeant de place pour la « voir » différemment ; noter ce qui apparaît tout en conservant l'attitude d'accueil et la saisie attentionnelle.

c- Enfin et surtout, s'intéresser à ce qui n'apparaît pas du tout. Ici réside sans doute la difficulté majeure, car très paradoxale : **viser précisément sans savoir ce que je vise !** (Et là, le viser à vide, d'une façon globale ne suffit plus. ) Pour ce faire , il a trouvé deux astuces (des techniques ?) : -Viser entre deux catégories saillantes (langage interne, sensations) en maintenant l'effort volontaire, mais sans volontarisme, d'y immiscer son attention (une espèce de douce et patiente compression)

-Balayer l'ensemble du moment en se donnant en écho interne, le mot correspondant à une catégorie non apparue. Ceci semblerait valider la nécessité de disposer de catégories descriptives pour apercevoir ce qui est là, mais que l'on ne peut nommer sans en disposer, ainsi que le souligne Pierre dans le dernier numéro d'Expliciter.

d- Puis, quand cette nouvelle catégorie apparaît, reprendre les procédés de changement de place, de retournement....etc, pour préciser par le trait, les jeux d'ombre et de lumière, la forme de ce petit joyau masqué par de plus grossières saillances.

e- Garder une vigilance permanente pour suspendre et faire sortir du champ attentionnel le matériau déjà réfléchi( le contourner, passer derrière, dessous..)

1-Que les catégories, les mots manquent, non seulement pour affiner le trait de quelque chose qui culturellement est marginal mais aussi, ce qui est plus curieux pour le faire exister. Il y a effectivement une relative facilité à repérer une chose parce que je peux la nommer, qu'elle rentre dans un cadre qui lui pré-existe, lui donnant une structure d'accueil possible. Par contre, repérer, puis décrire une chose sans disposer de l'instrument qui permet de la déceler est d'une autre complexité. Dans l'investigation subjective, des choses sont peut-être là, que je n'arrive pas à voir parce que je n'arrive pas à les nommer. Mais à l'inverse, je me pose aujourd'hui cette question des effets d'aveuglement possibles de catégories trop prégnantes sur l'expérience, dont l'évidence pourrait trop borner des perceptions sensiblement différentes, ouvrant dans la perspective du renversement sémantique, à l'invention de nouvelles catégories.

2- Que le travail de balisage de l'exploration de sa subjectivité réalisé par Pierre dans son article « Etude psycho-phénoménologique d'un vécu émotionnel » (Expliciter n° 31, Octobre 1999) est une aide formidable et que toute ressemblance avec ce texte ne saurait être fortuit, quand bien même il n'a jamais été dans son intention de le plagier.

3- Que la question de la validité de cette description reste entière, car les effets de contemplation tendent, me semble-t-il, à éveiller l'imagination qui est quand même une forme passablement transformée de l'image. Qu'une comparaison de cette expérience avec celles d'autres personnes serait bienvenue.

4 Que je m'interroge sur ce fait curieux qu'ayant l'expertise de faire accéder quelqu'un d'autre à sa propre expérience, je ne puisse pas le faire pour moi-même. Qu'est-ce que cela change de me contenir dans une structure ouverte, plutôt qu'une tierce personne ? Qu'est-ce qui résiste à la mise en œuvre de quelque chose que je connais quand il s'agit de me l'appliquer à moi-même ? Mais ça, c'est une autre histoire.....