

Du sens des sensations

Dans les apprentissages corporels

Jacques GAILLARD

centre IUFM de Lille

Professeur de technique FM Alexander

Introduction

Après s'être essentiellement satisfaites, à leur début, de la reproduction de formes gestuelles, les pédagogies de l'éducation physique scolaire se sont orientées dans les années 1980 vers la prise en compte de l'activité et des opérations internes du sujet. Ce sont les modèles cognitivistes qui ont alors massivement pénétré les méthodes d'enseignement, ce qui eut comme conséquence essentielle, de négliger la prise en compte de la sensorialité du sujet engagé dans une activité technique. Ce qui, pour une pédagogie corporelle n'est pas le moindre des paradoxes !

Effectivement, l'aspect computationnel et cybernétique des modèles de référence auxquelles puisent ces méthodes conduit à dessaisir l'élève de son vécu corporel : ce qu'il sent, ce qu'il goûte, ce qu'il éprouve, de façon originale et singulière. La richesse de l'expérience personnelle de chacun se trouve ici écrasée sous la standardisation du fonctionnement des systèmes appliqués aux machines. Le goût que développe l'activité corporelle y disparaît bien sûr, mais aussi : le sujet, dans son vécu singulier.

Depuis quelques années, un frémissement repérable ici et là — au travers des demandes des élèves en premier lieu, de celles des enseignants d'éducation physique, mais aussi des demandes de l'institution (cf. les derniers programmes concernant les classes de 2nde) — paraît dessiner un regain d'intérêt pour le mouvement. Non pas un mouvement desséché à l'universalité abstraite d'un modèle technique, mais un mouvement fait de chair et d'os, de tensions, de glissements, de pressions, de directions et de frictions, bref, de ce vécu singulier qui fait que lorsqu'on agit, on se sent agir. Alors que nous nous trouvons encore lourdement soumis à la pression des modèles cognitivistes les plus positivistes — le contrôle mental des gestes — l'émergence d'un modèle sensoriel comme moyen d'apprentissage et de régulation de ses actions porte cet espoir de voir (enfin) une éducation corporelle se développer. Le corps, en lui-même et par lui-même retrouverait ses propres capacités de régulation, d'adaptation et d'apprentissage.

Ainsi, un sixième sens — le sens du mouvement — apparaît légitimé par les méthodes les moins contestables à l'aune de la scientificité contemporaine. Les travaux de Berthoz 1, consacrés récemment au « sens du mouvement » ; se présentent comme un levier puissant de légitimation de nouvelles approches d'enseignement. A partir des sensations, il devient concevable de gouverner la direction de ses actions,

leur configuration, et de réguler ses apprentissages.

Les informations sensorielles issues du corps et de sa mise en mouvement deviennent source de connaissances ; la conscience qui s'en dégage est une conscience de soi engagée dans l'action.

Cette perspective paraît, entre autres conséquences, induire une réduction de la césure entre corps et pensée véhiculée — et développée par certaines formes de cognitivisme — par notre culture éminemment dualiste. (Notre pensée contrôle le corps, formule qui impose, par voie de conséquence, l'existence de deux entités séparées).

Une éducation sensorielle, c'est-à-dire kinesthésique et proprioceptive apparaît alors comme la forme pédagogique la mieux adaptée à développer chez le sujet une capacité à choisir les conditions optimales de son activité technique, c'est-à-dire de la mise en jeu de son corps en relation à son intention.

Engagé depuis les années 1980 dans la diffusion d'une **éducation corporelle fondée sur la proprioception** et formé à différentes techniques somatiques (kinésiologie, Body Mind Centering, Gymnastique Feldenkrais, et technique F. M. Alexander) 2. J'aimerais montrer qu'une éducation sensorielle est certes nécessaire, mais pourtant, non suffisante. Ces techniques, peu développées et quasiment marginales dans le milieu de l'éducation physique scolaire, sont des approches du corps centrées sur la discrimination sensorielle — devenir sensible — et la clarification des conditions mentales de l'aisance gestuelle.

Là où la plupart des gymnastiques occidentales visent une amélioration des progrès en cherchant à modifier et à transformer l'effectuation — s'entraîner — ces techniques se signalent par leur originalité en **s'intéressant à l'activité de réception** : ce que j'éprouve, ce que je sens. Elles redonnent toute leur place à **l'activité de perception comme moyen initial de guidage de l'action**.

M'ouvrir sensoriellement au monde et à moi-même est l'acte initial qui préside à la mise en action, qui en assure la régulation et la bonne conduite. C'est, ici, une connaissance, le moyen d'éprouver la bonne adéquation entre ce que le monde demande à mon corps, mais aussi ce que je déploie vers le monde, qui est simplement nécessaire à la réalisation de l'intention.

De cette connaissance sensorielle émergent les ajustements, les coordinations et les praxies, dans cette zone de métissage opaque où mon action donne forme à ce qui lui est extérieur en même temps qu'elle est nécessairement calibrée par lui.

Une situation d'expérience classique de la technique F. M. Alexander, par exemple, est de se lever d'une chaise, geste élémentaire s'il en est. L'originalité de la méthode consiste à faire explorer à l'élève les perceptions internes (proprioception) et externes (extéroceptions) qui précèdent sa mise en mouvement et accompagnent sa réalisation. Là où tout amène le sujet, par une forme d'attention naïve à chercher les perceptions pour les définir et les qualifier, le professeur aide l'élève à accueillir puis reconnaître, ce qui lui parvient, de ses sens. Toute apparition de tension, si légère soit-elle devient le signal vécu d'« un mauvais usage de soi-même ». F. M. Alexander. 3 Ce signal amène l'élève, en retour, à éveiller sa conscience aux moyens qu'il met en œuvre pour agir, aidé en cela par la médiation du professeur.

Tout le sens de la formation consiste à reconnaître qu'à chaque fois, à chaque moment où j'accueille l'information sensorielle, qu'elle soit interne ou externe, je gagne en aisance ; dit autrement : je me réunifie.

L'accueil sensoriel lève la position d'observation et de dédoublement, c'est-à-dire de contrôle que, par habitude, nous appliquons à nous-mêmes. Le corps ne manque pas, en effet, de récepteurs sensoriels qui nous informent en permanence de notre état interne, de notre rapport à nous-mêmes, des caractéristiques de ce qui nous entoure, enfin, de notre rapport au monde.

De façon assez générale, notre éducation nous conduit à ne plus respecter cette voie essentielle de connaissance que sont nos sens. En effet, soit nous sommes devenus étrangers, par nos sens à nous-mêmes (nous ne savons plus les écouter), soit nous avons développé, par habitude d'excès de tensions, un manque de sensibilité aux nuances, soit nous ne portons pas crédit à ce que nous sentons (ne cherchons-nous pas à nous débarrasser de nos tensions ?).

Même s'il est un peu prématuré de le développer maintenant, je présenterai rapidement les aspects essentiels de ces dysfonctionnements et les solutions originales qu'y apportent les techniques somatiques.

Un de ces dysfonctionnements, culturellement très intégré, est repérable dans cette habitude que nous avons fixée d'aller chercher sensoriellement de l'information, que ce soit en nous-mêmes ou hors de nous-mêmes. Faites-en simplement l'expérience immédiatement : regardez un objet devant vous, quel qu'il soit. Puis, répondez, si possible, à cette question : votre regard est-il allé vers l'objet ou l'objet, en venant vers vous, a-t-il pénétré votre regard ? (La question, en elle-même, peut déjà surprendre, voire choquer...). Si vous répondez par la seconde alternative, vous avez, en ce cas, le bonheur de faire partie de la minorité de personnes qui ont le plaisir d'utiliser leurs récepteurs sensoriels (ici, la vue) dans leurs conditions physiologiques normales et, évidemment, agréables...

En effet, un **récepteur** sensoriel, ainsi que son étymologie le souligne est conçu pour **recevoir**, vibrer, accueillir, puis transmettre, ce qui lui parvient. Or, par habitude, nous

avons généralement perdu cette capacité à laisser fonctionner nos sens sur le mode de l'accueil, mais aussi celle de recevoir le produit de leur activité. Involontairement, mais de façon assez systématique, nous allons chercher l'information et nous observerons le produit de notre activité sensorielle. Ce qui ouvre à cette question fondamentale : quel crédit porter à nos sens si nous ne les laissons pas fonctionner dans leurs conditions physiologiques naturelles ?

De quoi sommes-nous informés quand, sans cesse, nous allons **chercher** l'information ? L'aspect le plus original et le plus essentiel des techniques somatiques est de réconcilier la personne avec elle-même en développant sa capacité de **réception sensorielle** et en affinant sa sensibilité. Ces méthodes développent cette capacité — perdue ?

— à accueillir l'expérience sensorielle (interne et externe) qui accompagne l'initiation et le déploiement de gestes, en reconnaissant, qu'avec « **moins de sensations, je peux produire plus** », ce qui, culturellement est tout à fait paradoxal.

L'**activité** de réception sensorielle — car, c'est bien une activité, qu'il s'agit de clairement différencier d'une posture d'attente passive — anticipe et gouverne les ajustements nécessaires : elle inscrit en permanence le sujet dans le plein engagement de la réalisation de son intention, c'est-à-dire dans la claire conscience de la succession micro-temporelle des événements et de leur texture sensorielle. C'est bien d'une connaissance sensorielle immanente à l'action dont il s'agit ; j'en développerai ultérieurement les aspects les plus remarquables.

Un second dysfonctionnement — conséquence de celui qui vient d'être évoqué — est aisément identifiable dans ce besoin que nous avons de réaliser des gestes sur fond sensoriel élevé, aspirés dans cette spirale où nous recherchons — et développons — sans cesse plus de sensations pour nous sentir agir. Cette tendance à développer des tensions dans l'action suscite deux conséquences majeures :

- Nous devenons de moins en moins sensibles ; il nous faut, de ce fait, des intensités sensorielles de plus en plus élevées pour nous éprouver et/ou discriminer une variation dans l'activité de nos sens.

- Nous intégrons, comme une évidence, les sensations fortes, les tensions dans l'accomplissement de l'acte. Produire un geste sur fond de ligne mélodique sensorielle de faible, voire très faible intensité, nous est, majoritairement inconcevable. A partir d'un processus « remontant », nous cristallisons, du corps, et de l'expérience que nous en avons, des croyances, des pré-concepts qui viennent en retour légitimer ce que nous sentons. L'expérience des tensions et de la fragmentation corporelle lors de notre activité corporelle — mais peut-être aussi cognitive ? — fonde alors cette croyance qu'un effort est nécessaire pour en assumer la réalisation.

Les techniques somatiques rompent avec la plupart des gymnastiques et des pratiques corporelles occidentales en



ceci qu'elles permettent à l'élève de construire, à partir de sa sensorialité engagée dans l'action, une nouvelle façon d'« être à lui-même », une nouvelle représentation de ce qu'implique sa mise en action où se dégage cette **conception** (plus ajustée à sa structure corporelle) qu'agir ne nécessite pas d'effort. Émerge, des expériences de l'élève, cette évidence que son activité, si elle génère bien un goût et une saveur — un plaisir ! — ne nécessite pas cette fragmentation de soi sensoriellement vécue, dès l'initiation du geste, dans l'apparition de tensions.

L'aisance et la facilité peuvent alors s'intégrer comme nouvelle valeur au système de pensée du sujet. C'est donc bien l'activité sensorielle de reconnaissance de moi-même, de mon engagement dans le monde, mais aussi de ce qui m'en pénètre, qui est ici, première, ce qui distingue foncièrement ces approches des autres pédagogies corporelles, toutes, plus ou moins focalisées sur la production, l'effectuation et/ou le résultat. Ces considérations paraissent également les rapprocher de la perspective phénoménologique où, rappelons-le, la césure entre le « en-soi » et le « hors-soi » perd de son évidence.

Pierre Vermersch, dans l'article « Phénoménologie de l'attention » 4, commentant le paragraphe 17 du livre de Husserl « Expérience et jugement », met clairement en évidence l'extrême continuité des micro-événements qui s'opèrent entre ce qui est pré-donné (le champ) et l'activité de saisie du je, comme si la limite entre les deux allait jusqu'à se fondre. (Le lieu où, du sensible qui me pénètre, s'enlève l'activité de ce même je).

Les propositions d'apprentissage enactif développées par F. Varela, E. Thompson, E. Rosch 5 se présentent aussi comme un cadre conceptuel fécond pour accueillir et donner sens à la multitude d'expériences empiriques que ma pratique de ces techniques — et de leurs prolongements — m'ont amené à vivre. En effet, si l'enaction consiste bien en une action incarnée, se développant à partir de l'expérience sensible, il est probable que la matière sensorielle, où s'origine le geste accompli et plein tel que le développent les techniques somatiques, relève alors d'un apprentissage enactif.

Sans doute ai-je déjà trop dévoilé, tout en contenant les explications, pour ne pas avoir éveillé d'énigmatiques interrogations. Il est temps d'entrer dans le vif du sujet.

J'ai cherché à construire ce texte, en développant, dans la continuité des cinq chapitres qui le constituent, une double extension, accueillant en une spirale ouverte des données de plus en plus larges et le réseau de leur nécessaire compréhension :

- Les sensations naissent du corps, c'est une évidence ; en cela, elles concernent prioritairement la mise en jeu de soi dans les activités et les apprentissages corporels. Pourtant, l'attention que je porte à la perspective phénoménologique m'invite à penser les sensations comme manifestation de l'activité d'une personne, une et globale, ce qui implique de les prendre en compte dans toute activité humaine, y compris cognitive.

Une seconde extension consistera à confronter cette masse multiforme de faits empiriques et d'expérience issues de ma pratique, à la psycho-phénoménologie, d'une part, aux théories enactives, ensuite.

Ces deux modèles paraissent en effet féconds pour donner sens aux sensations, à leur apparition ainsi qu'à leur fonction dans un contexte d'apprentissage, ce qui, en retour,

assurera une validation à ces conceptions encore fort minoritaires, pour ne pas dire, suspectes dans le domaine de l'éducation...

Un premier chapitre sera consacré à dégager différentes acceptations de la fonction des sensations, d'en montrer la polysémie et de préciser les ruptures pédagogiques qui découlent de cette polysémie. Pour ce faire, je me limiterai au domaine des pratiques corporelles, de la mise en jeu du corps, en m'appuyant plus particulièrement sur certaines expériences qui ont jalonné ma propre histoire.

Je m'attacherai, en une seconde partie, à envisager les articulations faites d'interdépendance étroite entre Intention / Attention / Proprioception (les sensations internes) / Exteroception (les perceptions externes). La question de la direction de l'attention, en relation à l'intention, et de ses conséquences sensorielles sera particulièrement observée.

En considérant les conditions d'apparition des sensations (puis des tensions), par la notion d'interférence psychologique, nous aborderons une troisième partie où sera développée l'interaction des croyances, des points de vue, mais aussi des valeurs... avec les sensations. Ceci nous amènera à questionner le concept d'effort et la façon dont le vécu sensoriel participe à l'élaboration de croyances, de pré-concepts, lesquels donnent sens ultérieurement, aux valeurs. La question de l'identité, en relation aux habitudes sensoriellement inscrites et cristallisées dans un certain mode d'être au monde et à soi-même, sera abordée.

J'envisagerai, en une quatrième partie, la fonction de la sensorialité dans le processus d'apprentissage en développant cette idée que l'accueil sensoriel est l'acte initial de tout apprentissage corporel, mais probablement aussi, cognitif. À l'inverse, je présenterai les effets négatifs, suscitant maladrotes, apraxies et mauvaises coordinations, de cette tendance que nous avons développée de nous projeter dans la recherche immédiate d'un résultat en appliquant, a priori, à la nouvelle situation, des moyens connus supposés efficaces, ce qui ouvre à la question de l'adaptation, en relation à la sensorialité. Quelle est, en effet, la valeur de notre adaptation au monde, si nous n'en accueillons pas, préalablement, les caractéristiques ? Un modèle sera dégagé, tentant d'inscrire la sensorialité comme moyen d'ajuster la direction de son attention de façon optimale lors d'apprentissages corporels mais aussi, cognitifs.

Une cinquième et dernière partie sera consacrée aux ruptures pédagogiques que ces conceptions impliquent. Si l'apprentissage relève bien, pour l'élève, de ce geste initial de se recevoir – reconnaître les moyens dont il dispose en relation à la situation – que devient alors l'acte d'enseigner, si l'on veut bien considérer que, majoritairement, celui-ci engage en premier lieu l'élève dans la production d'un résultat le plus rapidement conforme à ce qui est attendu ? Que doit « lâcher » l'enseignant, de ses convictions, de ses valeurs, voire de son identité professorale pour que l'élève puisse s'accorder ce geste initial de ne pas savoir ?

Cette question paradoxale permettra de considérer différents aspects de la médiation en pédagogie où la priorité est donnée à la compréhension par l'élève, de ses propres difficultés. Ainsi que nous le verrons, différents niveaux d'intervention sont possibles, chacun permettant à l'élève d'améliorer son contact avec lui-même, c'est-à-dire de dégager le sens de ses difficultés et de reconnaître l'attitude

mentale lui permettant de diriger son attention de façon optimale, qui est la voie royale de la facilitation.

I - Trois statuts de la sensation

1 – Rechercher la sensation pour agir : l'hyper-tonus associé au volontarisme ; et la conquête de la « bonne sensation ».

Rugbyman et athlète pendant douze ans, j'ai pu tout à loisir, pratiquer le sport et en expérimenter sa symbolique d'effort et de dépassement, vécue dans l'expérience de la crispation et de la tension, corollaires du souci d'amélioration des performances. (Ainsi que leurs conséquences traumatiques : tendinites, contractures, névralgies lombaires et cervicales...). Il apparaît en effet, structurellement, que l'acte de se dépasser (ou de dépasser quelqu'un) induit une symbolique du « Plus ». Plus loin, plus vite, plus haut ... et impliquent massivement cette croyance qu'il faut ajouter quelque chose à soi-même pour se dépasser. Ce sens — inconscient — accordé à l'acte est bien évidemment confirmé en retour par le vécu sensoriel exprimé dans les tensions : c'est dur ! Ainsi, la boucle est bouclée et le sportif se trouve ainsi condamné, à l'insu de lui-même, à **lutter contre lui-même**. Nous l'aborderons et le développerons alors dans la troisième partie : les interactions entre croyances, représentations et sensations sont puissantes.

Le geste sportif paraît s'inscrire dans une perspective de production où le résultat, la focalisation sur la domination (de soi et/ou des autres) empêche l'accès et la prise en compte des conditions de ce résultat. La conscience des moyens paraît devoir s'effacer devant l'exigence du résultat à produire. Ce qu'il est important de souligner ici, réside dans le fait que ce n'est pas l'action en elle-même qui est génératrice de tensions, mais les conditions mentales et symboliques qui président à l'action. C'est bien l'acte volontariste, bandé vers l'obtention aveugle du résultat qui suscite le surplus de tension. (Le « masque de l'effort » : traits tendus, regard vide et mâchoires crispées en est une belle illustration). Un effet retour pervers de cette posture mentale est identifiable dans cette autre croyance où l'on pense qu'un progrès est **forcément** un « plus » : une valeur doit être ajoutée à ce qui existe préalablement, ce qui cautionne largement la perspective associationniste cumulative de l'apprentissage. (Puisque le pattern sensoriel du vécu d'apprentissage est dur, c'est bien qu'apprendre est dur... C'est bien la preuve aussi que, ce qui est au-delà de ce que je connais, est sensoriellement / matériellement plus dense, en un mot plus difficile. Il me faudra donc le gagner...).

Apparaît d'ores et déjà cette boucle où l'expérience sensorielle participe à l'élaboration d'un système de croyances et de valeurs qui, en retour surdétermine les procédures et modalités d'action. Ce système de croyances induit bien évidemment, en fin de compte, la perspective de l'effort et du travail, sésame incontournable de la réussite. (Nous signalons, à toute fin utile, l'étymologie latine du mot « travail » : *trepalium* = instrument de torture, dont la « table de travail » de l'accouchement, mais aussi de la kinésithérapie est une

remarquable illustration contemporaine...).

Pourtant, fait curieux, si l'on observe l'activité des pédagogues sportifs, outre leurs exhortations à produire des efforts, beaucoup de leurs interventions invitent le participant à se détendre, à lâcher ses tensions. Là où le corps devrait être ouvert et le mouvement ample (gage d'efficacité), l'entraîneur, mais aussi, l'enseignant, ne voient que fermeture, contraction et mouvement étriqué !

Les exhortations à se détendre montrant clairement leurs limites (sans doute avez-vous déjà vécu cette expérience de chercher à vous détendre ? Laisser émerger vos souvenirs : était-ce efficace ?), un autre mode d'intervention hypothétiquement plus opératoire lui est substitué : la recherche de la bonne configuration sensorielle du geste. Puisqu'un geste « juste » se fait sur un fond sensoriel défini, en communiquant à l'élève cette carte sensorielle et en lui permettant de s'y conformer, on lui apprendra non seulement le geste (délit de formalisme) mais aussi sa structure (garantie d'aisance). Or, cette perspective, dont on sent bien qu'elle gagne actuellement en crédibilité les milieux de l'E.P.S. scolaire, porte de grandes limites :

- D'abord, cette perspective éminemment empiriste suppose de l'élève une capacité à calquer, par une reproduction du même, quelque chose qui lui est étranger, c'est-à-dire, inconnu, ce qui paraît peu recevable, puisqu'une nouvelle connaissance s'origine nécessairement sur la base d'une organisation qui existe déjà.

- Ensuite, on voit mal comment quelqu'un pourrait organiser et calibrer son geste sur la base de quelque chose qui disparaît : en effet, si la recherche d'un geste à configuration sensorielle moins intense est la clef du processus, comment utiliser le calibrage sensoriel comme moyen, si ce qui est juste, du fait de sa moindre intensité, disparaît ? Il y a là, à mon sens, une contradiction irréductible.

- Enfin, toute recherche de sensation, y compris la recherche de moins de sensations, provoque des sensations, puis des tensions. Dit autrement : on ne peut pas volontairement enlever des tensions. A titre d'illustration, faites-en l'expérience quand l'occasion s'en présentera !) Nous citerons, à ce propos, M. Barlow, professeur de technique F.M. Alexander : « Les tensions, c'est comme les mouches, plus on veut les chasser, plus il y en a ! » Formule dont les ressorts et les mécanismes seront, je le souhaite, éclairés par la suite de ce texte.

2 – Sentir moins pour agir

Lassé des expériences hypertoniques et des conséquences traumatiques de la pratique sportive, je me tourne dans les années 1980, vers d'autres formes d'usage du corps, espérant y trouver disponibilité, aisance, en un mot : un meilleur rapport à moi-même.

Je commence alors, attiré par le grand essor de la danse contemporaine en France à cette époque, une formation dans cette pratique. Surprise : les lieux consacrés, par l'imaginaire social, de la liberté des corps, révélaient à l'usage bien des limites. En premier lieu, il m'a fallu chercher et choisir des cours qui ne se limiteraient pas, pour l'essentiel, à l'apprentissage de pas et de formes. Mais surtout, là où je pensais avoir trouvé des lieux d'enseignement où, par l'expérience sensorielle et la valorisation de la proprioception dans l'ap-

prentissage des gestes, mon attente allait être satisfaite, il me fallait me rendre à l'évidence : les lésions n'étaient pas les mêmes qu'en sport, mais, par cette nouvelle pratique qui se voulait douce et sensorielle, je développais aussi des lésions et des blessures, sans doute moins traumatiques qu'en sport, mais très chroniques et tout aussi mutilantes. Ceci confirme bien ce que nous évoquions précédemment, à savoir que la recherche de la calibration des gestes par les sensations provoque des tensions ; ce qui revient à reconnaître qu'il ne suffit pas de s'appuyer sur la kinesthésie, fut-elle douce, pour susciter un rapport à soi-même, doux. Le paramètre le plus essentiel réside — et je le développerais bientôt — dans le sens et l'usage que la personne confère à l'apparition de sensations.

Le hasard des rencontres m'amène alors à croiser des professeurs de danse qui, au lieu de centrer l'élève **sur la recherche du bon geste et/ou de la bonne configuration sensorielle**, le conduisent à **explorer** le corps et sa mise en action dans un souci de moindres tensions. Ces modes d'intervention pédagogique sont remarquables en deux points :

Ils minimisent le résultat de l'action, en ce sens, que l'enseignant permet à l'élève d'accorder davantage d'importance aux conditions de sa facilité gestuelle qu'à la production elle-même. (Les moyens sont valorisés au détriment de la production).

Ils accordent, en conséquence, à l'élève, ce temps de jeu avec lui-même nécessaire à la reconnaissance d'autres procédures, elles-mêmes en relation à moins de tensions.

En faisant graduellement l'expérience qu'« en sentant moins, il produit plus », l'élève construit un nouveau rapport à lui-même où le volontarisme (contrôler l'issue) cède le pas à une attitude d'émergence de nouvelles procédures.

Sentir moins nécessite en effet de lâcher prise avec ses convictions, ses croyances, bref ses habitudes, cristallisées et sédimentées dans la mémoire sensorielle.

Faites, si vous le voulez, cette petite expérience : ayez l'intention de faire un geste, quel qu'il soit. Puis, explicitiez quel est le premier geste mental que vous ayez commis. Renouvelez l'expérience si besoin, car vous avez peut-être encore seulement noté votre difficulté à rendre conscient ce que vous faites.

Si, émergé de la pénombre de votre conscience, il vous apparaît qu'avant toute mise en action, vous sentez musculairement les traces sensorielles de l'action à venir (des contractions dans les muscles abducteurs du bras, par exemple, si vous alliez le lever), n'en soyez pas étonné outre mesure ; vous agissez ainsi que le font la plupart de vos semblables : puiser dans la mémoire sensorielle pour se laisser glisser dans les traces confortables de l'habitude (même si celles-ci s'avèrent, à l'usage, douloureuses...). Simplement, vous venez de prendre conscience du support sensoriel de vos habitudes et de cette tendance à vous projeter dans le futur en vous livrant à elles, un peu comme si, à un moment, une part de vous était projetée en avant, vous inscrivant de façon machinale dans un support sensoriel connu. Une part de vous vous précède, que l'autre tente de suivre.

Je le développerai plus tard, ce processus involontaire de dédoublement de soi relève d'une mauvaise direction de l'attention qui exprime une façon naïve, mais culturellement

intégrée, de « faire attention ».

Peut-être s'exprime-t-il également dans cette projection sensorielle ce besoin de réassurance — de se retrouver — propre au souci de conjurer la peur. C'est ce qui, au bout du compte, légitimerait la puissance tenace et obstinée de l'habitude : le connu est familier et le familier est sécurisant.

C'est ce processus qu'a bien repéré F.M. Alexander en identifiant le principe d'« End Gaining » et ses implications : projection dans le but / recherche de la sensation / perte de la conscience des moyens et abandon à l'habitude / coupure du présent. F. M. Alexander (1869-1955) était un comédien qui eut à souffrir de troubles de la voix. Par une auto-observation minutieuse et rigoureuse, il remarqua que lorsqu'il **s'appliquait** à réciter et interpréter ses textes, il produisait un **effort** identifiable dans un blocage de la nuque et une extension de la gorge. Il remarqua également que la succession des événements conduisant à ce blocage était involontaire et le phénomène d'autant plus marqué qu'il **cherchait à bien faire** ou se **corriger**. Il lui apparut également que, lorsqu'il cherchait à se corriger, il s'appuyait sur des sensations qu'il pensait justes, alors qu'elles le dirigeaient vers un « mauvais usage de lui-même ». (Il en dégagera le principe fondamental de la technique de « non fiabilité des sensations »). S'appuyer sur les sensations devenait, de ce fait, un moyen non fiable d'auto-correction ou d'apprentissage. Il identifia cet autre principe remarquable d'« end-gaining » (projection dans le but) qui caractérise cette tendance à se focaliser sur le résultat au détriment de la conscience des moyens. (Plus exactement : nous nous laissons porter par les traces sensorielles de nos habitudes qui nous projettent dans ce que nous voulons faire). Il reconnut enfin que, plus il cherchait à s'améliorer et à tendre vers une perfection — ce qui représente la forme ultime du processus d'end-gaining... — plus il s'auto-observait, plus il développait de tensions et moins il devenait présent à lui-même et au monde, c'est-à-dire : conscient de ses moyens. (Que perd-on, quand on dit « perdre ses moyens ? »). Dit autrement : il perdait son rapport au présent. A partir de ces données extraites d'une observation empirique extrêmement rigoureuse, il développa une méthode fondée sur l'« inhibition des habitudes », permettant de laisser émerger et de rendre conscients de nouveaux moyens.

Toute la force de la technique F. M. Alexander réside dans cette capacité à développer chez le sujet une attitude mentale où il apprend à diriger son attention, par une succession de lâchers-prise ; ceci lui permet de dissoudre les schémas mentaux et sensoriels, projetés dans la réalisation de ses intentions, et de laisser émerger de nouvelles possibilités inattendues, mieux adaptées, qui éclosent **pour peu que les réactions aveugles de l'habitude soient suspendues**.

Dans sa forme classique, le professeur de technique F. M. Alexander utilise un **toucher ouvert** (proche du toucher haptonomique) **en relation à une attention ouverte**, pour **accueillir** l'élève et **l'inviter** à faire l'expérience de l'ouverture : sensorielle, en premier lieu, mais aussi attentionnelle. L'élève peut alors éprouver la réalité sensorielle d'une attention bien dirigée, c'est-à-dire d'une présence attentive où

l'expansion mentale se conjugue à l'aisance corporelle.

Ainsi il apparaît que l'habitude, loin d'être une abstraction sans substance, s'origine dans une sensorialité, une mémoire kines-

thésique convoquée et installée **en préalable de l'action**.

La perspective du « sentir moins pour produire plus » suppose donc nécessairement un lâcher prise de ce qui suscite compulsivement la projection sensorielle. Cette perspective est le dénominateur commun des techniques dites « somatiques » (Feldenkraï's, Body Mind Centering, Gerda Alexander, Bartenieff, F.M. Alexander...), qui, toutes, sont des mises en action du corps, une forme de gymnastique, où, clairement, la personne **n'est pas traitée en objet** (l'amener à **se** transformer, à devenir autre) mais en **sujet** (se reconnaître ; s'accorder ses propres expériences). C'est ce qui fondamentalement différencie les multiples gymnastiques — dont l'éducation physique scolaire — de ces pratiques. C'est également dans ce clivage que prend tout son sens et sa valeur l'attitude médiationnelle dont nous aborderons certains de ces aspects dans la dernière partie.

Je présenterai succinctement, à titre d'illustration, un exemple issu de la technique M. Feldenkraï's.

L'élève, couché sur le dos, jambes pliées, un bras dirigé vers le plafond est invité à faire un mouvement de rotation interne, puis externe, de la main : (vous pouvez bien évidemment dès maintenant en faire vous-même, l'expérience). Deux attitudes pédagogiques sont alors possibles (et par voie de conséquence deux types de relation de l'élève à lui-même) : **guider l'élève dans ce qu'il doit trouver ou permettre à l'élève de reconnaître ce qui se passe** quand il agit, c'est-à-dire : ce qu'il sait faire. (On pressent déjà la confiance et la permissivité — un horizon ouvert fait d'essais mais aussi d'erreurs — que suggère la seconde attitude).

Le professeur, plutôt que de **tendre** l'élève vers l'obtention d'un résultat et la recherche d'une efficacité, le **libère** de cette pression en l'autorisant et l'incitant à **se jouer de lui-même** : de nouvelles procédures peuvent alors émerger, ouvrant à de nouvelles sensations (moins de tensions) et leurs conséquences objectives : c'est plus ample, c'est plus long, c'est plus léger... Une nouvelle représentation de ce qui est nécessaire à l'accomplissement de l'action, sur fond de lâcher prise des habitudes, émerge, par la mise en relation de la baisse des sensations avec le gain de facilité et d'amplitude. D'une certaine façon, un nouvel habitus sensoriel se constitue, intégrant cette évidence qu'« en sentant peu, on peut produire des mouvements à la fois amples, puissants et d'intensité élevée ».

Bien évidemment, le praticien en technique Feldenkraï's opte pour la seconde attitude, son rôle central étant, par un guidage verbal, d'éveiller la curiosité des élèves, de les « réveiller » chaque fois que le confort de l'habitude et de la répétition de l'identique apparaît, en les incitant, sur **la base du même exercice**, à de nouvelles expériences.

Peut-être avez-vous noté, en réalisant cette petite expérience, l'apparition immédiate du phénomène repéré toute à l'heure : des sensations naissent dans le bras et l'épaule (si ce n'est ailleurs ?...) alors même que vous n'avez encore rien fait. Maintenant, il vous est possible d'expérimenter les deux attitudes (Soulignons au passage, comme nous avons cette capacité à changer de rapport à nous-mêmes, ce qui, nous le développerons toute à l'heure, est une extraordinaire richesse).

- Soit vous focalisez votre attention sur la recherche de ce qui devrait arriver — que vous ne connaissez pas, puisque vous ne l'avez jamais fait... — ou sur l'idée de ce que vous

savez déjà faire — la configuration projetée du geste — auquel cas la réponse sensorielle est immédiate : c'est dur ! Les conséquences dans les amplitudes articulaires sont également bien tangibles : ça bouge peu. Mais en m'appliquant et en travaillant je devrais m'améliorer...

(En détaillant un peu, vous reconnaîtrez-vous dans ce bras court et pesant, coupé du thorax ; dans cette épaule fixée dont la partie arrière, par l'omoplate, pèse sur le sol ; dans ce mouvement étriqué focalisé autour du poignet dont il vous faut gagner chaque millimètre d'amplitude en tirant en peu plus sur vos muscles désespérément tendus ? Je ne ferai qu'évoquer la crispation dans vos pieds, l'effort lombaire et la contraction de l'ensemble des muscles péri-vertébraux particulièrement remarquable au niveau de la nuque... ce qui, pour une simple rotation de poignet fait quand même beaucoup !)

- Soit, vous vous accordez cette curiosité de ne pas savoir ce qui va se passer, d'explorer, sans préméditation de ce qui doit se passer, les jeux — à tous les sens du terme — du mouvement. Pour peu que vous ne focalisiez pas, un moment ou l'autre, votre attention sur le mouvement en cours et/ou les sensations qui l'accompagnent — autrement dit, que vous restiez disponible — vous reconnaîtrez les extraordinaires possibilités de cet exercice.

En lâchant vos attentes et vos projections, vous découvrez ce que votre structure corporelle porte naturellement, pour peu que vous n'interfériez pas avec elle. En tournant vers l'extérieur, votre main, légère, entraîne l'omoplate à laquelle elle se trouve physiquement connectée (les chaînes musculaires du corps) ; l'omoplate, **libre de glisser** sur le grill costal opère alors naturellement une rotation interne qui, à son tour, entraîne logiquement les vertèbres dorsales hautes et cervicales en extension, le mouvement se propageant, pour le plus grand plaisir, dans la colonne lombaire. Nous retrouvons là ce grand mouvement de bâillement, c'est-à-dire d'ouverture, dont nous avons tant besoin et que nous nous accordons — pressions sociales obligent — qu'à de rares moments. Vous aurez également noté la liberté de la tête et sa capacité à rouler gentiment ainsi que la légèreté et la continuité des contacts du corps au sol.

Ainsi, en cumulant des expériences de ce type, vous découvrez et vous intégrez cette relation entre sentir moins et agir mieux et vous développez un nouveau rapport à vous-même, plus respectueux de la réalité de votre physiologie et de son fonctionnement.

En apprenant à devenir de plus en plus conscient de vos tensions et des conditions de leur résolution, vous développez une attitude — par un principe d'inhibition : cesser de se laisser aspirer par l'habitude inscrite, rappelons-le, dans le pattern sensoriel — qui vous assure une meilleure congruence à vous-même.

Pour autant, et c'est en cela que les techniques somatiques, en dépit de toute leur richesse, attestent de leurs limites, celles-ci ne nous permettent pas, en effet, de contacter l'origine des tensions ni de comprendre le sens de leur apparition. En postulant, ce qui est très hypothétique, que le développement de la sensibilité à l'apparition de tensions et la reconnaissance de moyens ponctuellement plus efficaces suffit à modifier de façon durable la façon d'être à soi-même, ces modèles minimisent considérablement l'impact des croyan-

ces, des valeurs et des points de vue qui dirigent non seulement le sens des actes, mais aussi la façon de les accomplir. En effet, la capacité à être conscient des tensions et à en assurer le contrôle ne permet pas pour autant de comprendre les raisons qui font qu'elles apparaissent. Pire même, le développement de cette capacité à remédier à leur apparition nous éloigne de ce qui les engendre : nous devenons experts dans la capacité à les reconnaître et les gommer, ce qui monopolise notre attention et la direction de nos actes, mais nous restons sans armes pour faire en sorte qu'elles n'apparaissent plus.

Si l'on prend l'exemple précédent, le fait que l'on éprouve des difficultés à réaliser un exercice somme toute élémentaire est une **INFORMATION**, un signal que nous nous limitons dans nos possibilités par un mauvais usage de nous-mêmes mais aussi et surtout, nous met en contact direct avec le sens de ce mauvais usage qui, in fine, est le moteur de nos façons d'être et d'agir.

Les sensations et les tensions paraissent bien être en prise directe avec le système de penser, mû par les croyances, les idées, les valeurs de la personne.

3 - Intégrer la sensation et la tension pour en comprendre la signification : le sens des sens.

Une nouvelle perspective s'ouvre alors accordant à la sensation un statut radicalement différent. Schématiquement, le premier modèle en postulant la nécessité de « chercher la sensation », la seconde perspective, en incitant à les « gommer » leur confère implicitement une qualité d'**objet** : on peut **agir** sur elles.

La mise à nu de cette relation objectale à soi-même (agir sur soi) révèle un processus de dédoublement et de fractionnement du sujet, dont on peut interroger, si l'on se réfère à la perspective phénoménologique, la validité et le bien-fondé ! En quoi, en effet, cette posture, philosophique — mais aussi épistémologique : l'approche positiviste du sujet dans les sciences humaines — de dédoublement recoupe-t-elle l'expérience vécue ? Tout laisse à penser, à l'inverse, ainsi que cela sera développé ultérieurement qu'une facilitation, de quelque nature qu'elle soit, s'accompagne toujours d'une réunification de la personne, de ce moment d'accord et de congruence où la sensorialité, l'intention et la pensée, ne faisant plus qu'un, convergent, sans interférence, dans une même direction. En effet, le corps ne saurait se limiter à un « avoir » dont les ressorts seraient sous le contrôle d'un « être ». Il nous faut, ainsi que vous y invite Merleau-Ponty, nous efforcer de penser « le corps vécu », le « vivre incarné », du dedans, intrinsèquement, comme manifestation totale et insécable d'une personne.

Ainsi, si le sujet est bien constitutivement un et unique de la tête aux pieds, l'hypothèse que celui-ci puisse, sans conséquence, se dédoubler, n'est pas recevable. Vous en avez déjà fait l'expérience sensorielle dans l'exemple précédent ; j'en détaillerai les mécanismes lors du troisième chapitre.

Par contre, si l'on accorde aux tensions le statut d'information et que le sujet, au lieu de les transformer, les reconnaisse, le contact de la personne avec elle-même se renoue et de ce contact, un sens peut émerger. La **reconnaissance des tensions**, c'est-à-dire leur **acceptation**, reconstitue immédiatement la dimension une et globale du sujet qui paraît être le

préliminaire nécessaire à toute activité de compréhension. Autrement dit, avoir des tensions n'est pas le problème, c'est au contraire une **superbe information** que la structure renvoie au sujet. C'est un éveil, un appel à reconnaître que **j'interfère avec moi-même** et à en comprendre les raisons. C'est un appel également à me réunifier.

Ce qui revient à dire que l'**acte premier** le plus fondamental réside dans la reconnaissance et l'**acceptation des tensions** ! Premier pas doublement coûteux hélas et qui nécessite un certain courage puisqu'il me faut rester dans un état perçu comme désagréable (que tout m'invite à fuir), mais également accepter, en revenant au présent, de me trouver face à moi-même.

Des éléments de clarification de ce processus seront développés lors du quatrième chapitre ; je m'en tiendrai de ce fait, pour le moment, au positionnement de quelques repères à partir de deux exemples simples, volontairement pris dans des contextes très différents, ce qui introduira d'ores et déjà l'hypothèse de la transférabilité, voire de l'universalité, du processus à toute activité, humaine.

Nous trouvant prioritairement dans le domaine des activités corporelles, le premier exemple concernera la course à pied. Dimanche matin, la journée s'annonce belle. L'envie vous prend d'aller courir ; vous voilà sur le terrain de votre exercice, prêt à démarrer. Dès les premières foulées, votre conscience sensorielle ne vous aura pas fait défaut en vous informant des sensations très nettes issues de vos voûtes plantaires et de vos mollets, mais aussi — ce qui est plus étonnant — du haut de votre dos et de vos épaules ainsi que, d'une façon plus diffuse certes, mais pourtant bien réelle, de votre région sternale. (Particulièrement là où vos clavicules — les « petites clefs » — sont en contact articulaire avec le sternum).

Les sensations sont par contre particulièrement remarquables dans la région du bassin, dans cette zone confuse où le corps articule ses mouvements de base (marcher, mais aussi se plier) par l'articulation coxo-fémorale, avec d'autres fonctions vitales (digérer, se reproduire).

Remarquez comme, dès les premières foulées, votre bassin paraît se massifier, s'opacifier, s'alourdir.

Tout cela vous paraît forcément **banal** et normal, **puisque** vous vous mettez en mouvement. (La mise en action de soi, ainsi que cela a déjà été évoqué, s'accompagne d'une symbolique du « plus » qui provoque puis légitime l'apparition des sensations, et à ce propos, les modèles positivistes de la physique contribuent largement à cautionner cette croyance. La question de la validité de la transposition de modèles valant pour la matière inerte à une matière vivante dotée de capacités de réponse endogènes, qui plus est douée d'intentionnalité, n'est curieusement, même pas envisagée).

Tout cela serait tout à fait normal si, **rapidement**, ces sensations, de diffuses, ne se condensaient pas en points de plus en plus douloureux, dont l'intensité, progressera à la mesure des efforts que vous vous imposerez. Mais bien évidemment, vous avez négligé de porter attention à ce fait que des points douloureux soient apparus aussi rapidement, submergé par cette évidence que la mise en action de vous suppose des efforts dont l'évidence la plus tangible s'exprime dans la douleur. (Ce que vous ne savez sans doute encore pas, à ce moment de votre course, et qui a des implications **immédiates** considérables dans l'usage de vous-même et le fonctionnement de votre structure corporelle, c'est que le sens de ce

pourquoi vous courez a peut-être, à votre insu, changé. Nous retrouverons ce point-là bientôt).

Par contre, si l'on quitte cette cohérence et que l'on reconnaît à la structure corporelle une capacité d'adaptation — héritée de sa phylogenèse — aux transformations de son milieu, mais aussi à l'infinité des intentions qui sont le propre de l'humain, on voit mal ce qui légitimerait l'apparition de tensions à propos d'un geste aussi élémentaire que courir, sauf à considérer que les tensions sont l'expression normale d'un bon fonctionnement du corps. Ce qui, d'un point de vue adaptatif, paraît peu plausible.

Une hypothèse plus conforme consiste à envisager que l'apparition de sensations, forme initiale des tensions et de la douleur, réside dans un certain rapport que l'on a à soi-même, construit dans la sédimentation d'expériences passées qui nous conduit à rechercher ce qui nous semble juste et bon. (Question : quelles valeurs pourraient légitimer la recherche des tensions et de la douleur ?). Ainsi, la réalisation de ce qui nous paraît juste se fonderait sur la mémoire d'expériences sensorielles nées de procédures et d'usage de soi physiologiquement inadaptées ! (C'est ce que F.M. Alexander a également bien repéré dans le principe de « non fiabilité des sensations »).

Puisque les sensations sont la forme initiale du pattern de la tension, c'est-à-dire du verrouillage musculaire des articulations, mécanisme intime de l'entrave du mouvement, quel intérêt y aurait-il, d'un point de vue strictement adaptatif, à en produire, là où tout nous invite à être le plus disponible pour nous déplacer. (Courir.) Nous nous trouvons là face à une incohérence de fond signalant clairement l'incongruité de ce besoin d'éprouver une augmentation de l'intensité des sensations dans l'action. (Ce n'est pas le mouvement en lui-même qui provoque un pic sensoriel, mais le rapport que j'ai à moi-même). Une expérience essentielle et troublante consiste à ne pas éprouver plus de sensations dans le mouvement que dans l'immobilité : pas de points de compression, de frictions, de pressions, de zones tendues et résistantes, rien de ces entraves dont nous nous affligeons le plus spontanément du monde ; juste une impression d'envol, de légèreté, de fluidité, d'harmonie et de globalité résonnant comme une note s'expandant en nous **sans qu'il soit possible de la localiser quelque part.**

Paradoxe : le goût d'un mouvement juste tend à échapper à sa saisie : il n'est plus **localement** identifiable.

Bien, vous courez donc depuis bientôt vingt minutes et, sans parler de la cage thoracique qui n'en finit plus de ne plus vouloir s'ouvrir, (mais, souvenez-vous... cette sensation ténue mais bien réelle au niveau de votre sternum en début de course... n'y avait-il pas déjà les germes de...) : vous êtes effectivement essoufflé, certaines des zones évoquées précédemment deviennent très douloureuses et absorbent l'essentiel de votre attention qui se boucle compulsivement sur vous-même. Ceci mérite d'être souligné : alors que le sens même de votre course, de cette activité de courir, est de vous déplacer dans le monde, plus rien de ce monde ne paraît vous concerner. (Dans ces moments d'efforts intenses que percevez-vous, en effet, de l'environnement où vous êtes en train de vous déplacer ? Qu'en goûtez-vous ?

Si votre intention n'est pas de vous déplacer dans un cadre choisi pour en goûter les charmes, quelle est-elle alors ? Il

paraît en effet difficilement concevable d'agir sans motif ni intention, aussi minimaux soient-ils.

La réponse est simple : toute votre attention est tournée contre vous-même pour réaliser la seule intention : **vous faire courir** (Mieux, plus longtemps, plus vite). Nous retrouvons là le processus de dédoublement et de contrôle à l'œuvre dès vos premières pensées foulées et dont vous avez pu repérer immédiatement les effets sensoriels et les conséquences fâcheuses.

Le sens du dérapage de votre intention dans la recherche d'effets pour vous-même (vous vous traitez alors en objet) n'est pas pour autant clarifié ! Les tensions expriment bien l'attention que vous portez à vous-même ; mais qu'exprime le fait que vous tourniez l'attention sur — contre — vous ? Qu'exprime le fait que vous transformiez la fonction de la course qui est de parcourir l'espace en un confinement centré sur vous-même ? Chacun a bien évidemment des raisons qui lui sont propres, mais hormis pour ceux qui vivent l'acte de courir comme l'occasion de goûter la mise en jeu de leur corps, beaucoup paraissent converger vers un même système de valeur : s'améliorer (aller plus vite), se rendre conforme à une esthétique (mincir, s'endurcir, se prouver une capacité, etc. qui surdétermine un système de croyance (inhérent structurellement à l'intention de s'améliorer) : je vais devoir faire des efforts.

Le moment où les tensions apparaissent est le **moment où le sujet est le plus près du sens de leur apparition** ; il se trouve immédiatement en contact alors avec les valeurs et les croyances qui, en interférant avec les capacités d'adaptation autonome de la structure, crée des dysfonctionnements. Le fil du sens ne peut en effet se dérouler qu'à partir de la reconnaissance de ce qui existe ; c'est pourquoi le premier acte, le plus fondamental, est **de ne rien chercher à changer quand apparaissent des tensions.** Elles nous révèlent tout entier et nous mettent alors en contact immédiat avec les événements qui les ont précédé (dont l'explicitation fait déjà sens) mais surtout avec nos investissements, nos focalisations, nos implications, nos projections sous-tendus par notre système de valeur. Afin de valider expérimentalement le processus, je vous suggère ceci : avant que les douleurs ne deviennent insupportables, alors que tout vous invite à faire converger votre attention sur elles et que votre être tout entier est tendu vers la conquête d'une amélioration espérée, retrouvez alors simplement la fonction de la course : vivre pleinement l'action de courir. Votre attention libérée vous permettra alors d'ouvrir vos sens à ce qui vous entoure : vous **goûterez** à ce que vos foulées vous amènent à découvrir, par votre vue, votre ouïe, votre odorat.

Curieusement, vous allez alors vous sentir plus léger, vos foulées vont gagner en facilité ; en un mot, vous allez vous sentir mieux. Le processus est simple : vous aurez alors accepté d'arrêter d'interférer avec vous-même en prenant en compte l'information issue de vos douleurs ; votre rapport à vous-même change, votre rapport au monde change. Bien évidemment, la réponse structurelle (le corps, vos gestes) va immédiatement changer également : vous irez peut-être moins vite, vos pieds ne se poseront peut-être plus tels que vous cherchiez à les faire se poser, vos bras, dans leur oscillation, n'épouseront peut-être plus le trajet habituel.

Vous vous sentirez donc autre, différent, probablement moins bien, votre mémoire kinesthésique vous incitant à dévaloriser

ser, par la pression de l'habitude, ce qui est nouveau, d'autant plus quand ce qui apparaît ne provient pas de l'action valorisante de se manipuler.

Par ailleurs, il vous faudra rester en contact avec l'émergence d'un nouveau sens de votre action de courir qui suscitera les questions ultimes :

⇒ Quel sens cela a-t-il de courir si ce n'est pas pour que cela m'apporte quelque chose de plus ?

⇒ Mais aussi, quel est donc ce sens de vouloir me transformer, de chercher à m'améliorer ? Quel est donc le sens de ce déploiement incessant hors de moi ?

Nous nous trouvons là au cœur du modèle où les sensations témoignent d'un « mode d'être » prédéterminé par la valeur que je place dans certains choix de vie (eux-mêmes en relation directe avec ce qui est culturellement valorisé).

Si la réalisation de ces choix est compatible avec le fonctionnement de la structure (votre corps), tout est pour le mieux (vous vivez en congruence avec vous-même) ; sans quoi, il vous faudra tolérer de vivre accompagné, de façon plus ou moins chronique, de tensions, de points douloureux, de cette rétractation musculo-tendineuse constitutive du stress. (Mais, à l'inverse, vous pouvez à tout moment en **écouter le sens**).

Le second exemple reprend une expérience très simple dont nous avons probablement tous été, un jour ou l'autre, l'acteur involontaire.

Vous vous promenez et, subitement, le flux des passants, fait, par un hasard malicieux, que vous vous trouvez seul à passer devant une assemblée de personnes attablées dont l'activité manifeste est, outre l'oisiveté, d'observer le flux de promeneurs dont vous devenez bien évidemment un objet d'intérêt de premier ordre. La conscience de la situation s'accompagne immédiatement, vous l'avez remarqué, d'une sensation de malaise dont un prototype sensoriel rudimentaire peut-être succinctement esquissé : resserrement du champ visuel, fourmillement désagréable au niveau du plexus solaire, impression de poids dans les pieds et, surtout, sensation de **morcellement de soi**, comme si, subitement, vous vous trouviez constitué de parties anatomiques éparées, les bras ne sachant plus trouver leur balancement, les pieds ne sachant plus comment **bien** se poser, la tête ne trouvant plus sa **bonne** tenue... Il vous faut alors, en tentant le périlleux contrôle de chacune des parties, reconquérir votre unité ; ce qui, en retour, vous amène à encore plus de **morcellements** et d'incoordination...

Forcément, me direz-vous alors, le regard des autres sur soi provoque ce type de sensations. C'est **normal** ! Pourtant, sauf à considérer que quelque rayonnement issu des regards d'autrui affecte directement ma physiologie, on voit mal qui (et quoi) d'autre que soi-même a pu, involontairement certes, générer ce pattern sensoriel désagréable. Simplement, un maillon fondamental échappe habituellement à la conscience : le moment où vous avez retourné l'attention sur vous. Ce qui fait que ce n'est pas le regard des autres en soi qui crée la difficulté, **mais le regard que vous portez sur vous du fait du regard des autres**.

Les sensations désagréables remplissent alors pleinement leur fonction : elles vous signalent un dysfonctionnement, que vous perdez votre unité parce que vous vous auto-observez

et que vous cherchez à vous faire autre.

Comme dans l'exemple précédent, en retrouvant le contact avec le réel, vous retrouverez un meilleur contact avec vous-même. En voyant vraiment les personnes attablées face à vous, vous vous sentirez immédiatement mieux, mais aussi, vous découvrirez des personnes absorbées par leur discussion, leur lecture ou leurs pensées...

Un élément fondamental se dégage de cette prise de conscience : en nous coupant sensoriellement du monde, nous laissons libre cours à toutes les dérives de nos projections qui supposent le réel tel que nous l'imaginons. Dit autrement : il n'y a que nos sens — ce que nous goûtons — pour nous informer du réel ; si nous voulons vraiment en connaître les caractéristiques, dans le lieu et le moment où nous nous y trouvons engagés, il n'y a pas d'autre voie que de **laisser** nos capteurs sensoriels fonctionner dans leurs conditions physiologiques normales. Puisqu'il s'agit de **récepteurs** sensoriels, nous n'avons, si je puis m'exprimer ainsi qu'à **recevoir** ce dont ils nous informent. Ceci suppose évidemment deux actions décisives :

- Cesser d'aller chercher l'information (faire fonctionner ses récepteurs).

- Accepter ce temps de latence (constitutive de cette impression de vide) où la perception, pénétrant le corps se développe en impression, puis en conscience. Je peux alors avoir simultanément conscience du réel en moi et de mon engagement dans le réel.

Nous nous trouvons là sans doute au cœur du processus de suspension défini par la phénoménologie dont la conséquence la plus spectaculaire est un remplissement, non pas de sensations au sens strict, mais de palpitations, de mouvances, d'expansion de matière qui se développe en conscience ; en claire et pleine conscience. (C'est, en particulier, ce processus de base qui nourrit l'essentiel de mes recherches d'improvisation en danse).

Le geste premier est bien celui de s'autoriser à rester pleinement engagé, par nos sens, dans le **présent**.

Tout arrêt dans l'activité de **réception** de nos capteurs sensoriels nous **condamne** à vivre à côté, voire contre le réel, ce qui, à terme, est nécessairement pathogène.

II - Les relations intention / attention / proprioception / extéroception : du sujet fragmenté à la conscience globale de soi

Les quelques exemples, qui nous ont servi précédemment de support, ont permis de laisser apparaître les quatre paramètres de l'engagement d'un sujet dans le monde :

Qu'est-ce que je veux faire ? (l'intention)

A quoi suis-je attentif lors de la réalisation de l'intention ? (l'attention) :

⇒ Qu'est-ce que je sens quand je suis dans l'expérience de réalisation ? (la proprioception)

⇒ Qu'est-ce que je vois, qu'est-ce que j'entends, etc... c'est-à-dire, quelle est ma relation au monde extérieur quand je suis en activité ? (l'extéroception).

Des interactions entre ces quatre paramètres ont déjà été évoquées et des interprétations esquissées. Afin de préciser ces relations et d'en mieux comprendre les implications, je vous propose de réaliser quelques petites expériences.

1 - Attention et tensions

Vous êtes assis sur votre chaise, confortablement (je l'espère) installé à lire. Faites simplement cette expérience : portez votre attention sur votre position, autrement dit, observez la façon dont vous êtes assis sur votre siège.

Puis, explicitiez votre expérience. Deux obstacles peuvent apparaître :

Votre conscience est rétive à se tourner sur l'expérience sensorielle de vous-même (Quel est donc le sens de cette résistance à rendre compte de son vécu ?).

Vos sensations se laissent difficilement saisir par les mots (Rappelons qu'à ce propos, nos deux hémisphères cérébraux doivent apprendre à collaborer puisque leurs fonctions sont dorénavant repérées comme étant bien séparées ; la mise en mots du corps et des sensations n'étant pas très habituelle — et impliquant l'activité complémentaire des deux hémisphères — cela suscite quelques difficultés).

Renouvelez alors l'expérience. Puis explicitiez ce que vous avez perçu. Même si chaque expérience n'a de sens que prise dans sa singularité, de la multitude de celles-ci peuvent se dégager une tendance, une ligne de force dans laquelle vous vous reconnaîtrez peut-être : l'attention portée à soi — ce que l'on nomme habituellement : la concentration — provoque une augmentation des sensations qui se développent en tensions. Dit d'une façon plus expérientielle, vous avez une sensation plus ferme, plus dure de certains points de votre corps, l'arrière de vos cuisses, vos muscles fessiers, la partie de vos pieds en contact avec le sol, vos avant-bras s'ils sont en appui sur un support, mais aussi cette sorte de densification de votre colonne vertébrale, particulièrement dans la nuque, qui irradie, si vous prolongez l'expérience, dans vos épaules. En même temps, votre siège vous apparaît beaucoup plus nettement, comme si la texture en avait changé (mais bien évidemment, vous êtes conscient que c'est vous qui avez changé, même si subitement vous trouvez ce siège fort inconfortable !...).

Le geste de retourner l'attention sur soi, celui par lequel nous nous observons en allant chercher la sensation, provoque et accroît les tensions, même si notre but est de nous détendre.

La mise en évidence de cette relation confirme bien les limites d'une éducation qui voudrait se fonder sur la recherche de la « bonne » configuration proprioceptive du geste, futile de faible intensité. Tout retournement de l'attention sur soi, même dans un souci de se détendre, provoque et accroît les tensions.

Faites-en dès à présent l'expérience : maintenant que vous vous sentez engoncés, enfoncés, comme statufiés sur votre siège, cherchez, en gardant l'attention sur vous, à vous sentir mieux. Comme dans l'exemple où, marchant sous des regards, vous amplifiez le sentiment de morcellement et de malaise en cherchant à vous corriger, vous ne réussissez ici, qu'à multiplier les points de tension : ça devient effectivement de plus en plus inconfortable.

2 - Conscience de la relation perception proprioceptive / perception extéroceptive : l'attention ouverte (ou atten-

tion phénoménologique)

Maintenant que vous avez cessé de chercher à vous sentir mieux, vous éprouvez effectivement une nette amélioration de votre état et vous vous sentez tout simplement, bien. (Ce qui valide, par un processus inverse, la relation mise en évidence précédemment).

Sans doute gardez-vous en mémoire, de l'expérience passée, outre la tonification musculaire, le souvenir d'une coupure sensorielle avec votre environnement. (On ne voit plus, on n'entend plus...).

Je vous propose ce nouveau cadre d'expérience : « Vous restez dans la position assise où vous vous trouvez, et vous considérez votre organisation corporelle tout en conservant un champ visuel largement ouvert et/ou en restant en relation avec les bruits de la salle ».

Puis, vous explicitiez votre expérience. S'il vous paraît délicat, voire impossible de combiner simultanément ce qui provient de vos récepteurs extéroceptifs et de votre proprioception, ne vous en inquiétez pas outre mesure : vous prenez, à cette occasion, conscience de votre tendance à vous focaliser (vous tendre) sur une et une seule modalité sensorielle, par ce processus repéré tout à l'heure de se faire chercher l'information. (L'attention vous fait converger sur une partie de vous-même). Tout se passe comme si l'attention portée à une chose excluait la prise en compte d'autre chose, autrement dit : nous limitait dans notre ouverture.

Pourtant, si l'on regarde la physiologie sensorielle, rien ne fait obstacle au fonctionnement simultané de tous les capteurs sensoriels dont la fonction est — ainsi que le terme l'indique puisqu'il s'agit de récepteurs — d'accueillir de l'information. Le corps a cette capacité d'absorber et d'intégrer, par les sens, tout ce qui est constitutif de son environnement, mais aussi de son engagement dans cet environnement. Peut-être sommes-nous là, dans cette capacité à être ouvert, au cœur des processus les plus intimes de l'adaptation et de la régulation.

Renouvelez donc l'expérience, si besoin.

⇒ « Qu'avez-vous perçu au niveau proprioceptif et au niveau extéroceptif ? »

⇒ « Quelles différences avec tout à l'heure ? »

Se dégage à nouveau, une tendance : c'est plus léger, plus mobile, en un mot : plus confortable. Mais aussi, phénomène inattendu, j'éprouve moins de sensations, c'est-à-dire que la conscience que j'ai des contacts avec les supports sur lesquels je prends appui, devient plus diffuse, plus incertaine même (les informations proprioceptives baissant d'intensité). Simultanément, je me sens très présent à l'espace : je vois les couleurs des peintures, le mobilier de la pièce, je goûte à la lumière qui y pénètre, j'entends le bruit du vent et les cris d'enfants de la maison voisine...

Nous nous trouvons là face à un (apparent) paradoxe remarquable : je me sens mieux, non pas parce que j'ai trouvé la procédure génératrice de « bonnes sensations », mais simplement, parce que j'ai cessé de focaliser mon attention sur la recherche de ce qui pouvait être bien. Les sensations ne sont pas meilleures, simplement, il y en a moins. Ainsi, le mieux résulte d'un acte d'évidement, et ce à deux niveaux : - en cessant de chercher ce qui pourrait être mieux, je limite

en conséquence mon niveau d'activité (moins faire).

- en faisant baisser le niveau d'activité tourné sur moi-même, j'éprouve moins. (Ma capacité à rester en relation avec l'environnement en est un bon indice).

Ce retournement de point de vue est d'une extrême richesse. En effet, c'est le sens même de ce que nous attribuons au bon geste qui se trouve ébranlé dans l'explicitation de ce vécu. Si nous reconnaissons par l'expérience que se sentir mieux, s'améliorer, c'est sentir moins, mais aussi faire moins, c'est le sens même des efforts que nous faisons pour nous améliorer qui se trouve affecté !

Nous nous trouvons là au cœur de la relation phénoménale entre sensations et valeur, au travers du sentiment d'identité. En effet, vous avez peut-être remarqué, lors de la dernière expérience, un sentiment peu agréable d'absence, comme si, en sentant moins, vous perdiez de votre présence. Quoi d'étonnant à cela si l'on veut bien considérer que notre sentiment de présence ne peut se fonder, dans son origination, que sur un pattern sensoriel. L'expérience d'une diminution du pattern sensoriel propre à chacun et constitutif de son sentiment d'identité induit immédiatement un sentiment de moindre existence, désagréable. (Combien d'élèves m'ont déjà dit ne pas avoir vraiment agi quand ils avaient réalisé une action sur fond sensoriel faible : un peu comme si on les avait dépossédé de leur volonté !). Cette relation entre identité et sensations mérite d'être évoquée, même si celle-ci dépasse largement le cadre de cet article.

Pourtant, en restant simultanément en relation avec les informations proprio et extéroceptives, j'ai une conscience plus globale, moins fragmentée de moi-même : je suis présent à moi-même et présent à l'espace. Le geste mental de recevoir et non de chercher les perceptions, me réunifie, me donne ce sentiment de plénitude propre à la congruence à soi-même : mon attention est alors ouverte ! Formule à nouveau paradoxale puisque l'acte de faire attention induit invariablement un processus de fermeture sensorielle et de centration sur soi et/ou l'acte à accomplir. (Vous pouvez immédiatement valider ceci en en faisant l'expérience).

Le sentiment de présence s'appuie donc sur deux ouvertures simultanées : au monde extérieur, mais aussi, ce qui n'est pas la moindre des curiosités, à soi-même. Un peu comme si je devais un temps m'oublier, m'évider de ce qui, kinesthésiquement, me constitue habituellement. L'acceptation du vide, la suspension, ouvre alors au remplissage : nous sommes prêts alors à accueillir l'expérience de notre plein engagement dans le monde. Ce qui revient à dire que nos sens peuvent alors, sans l'interférence de projections, fonctionner pleinement. Nous pouvons alors, en pleine conscience, agir.

3 - Le devenir de l'intention dans l'agir : du contrôle de soi à l'évocation mentale

Je vous suggère à nouveau ce cadre d'expérience : « De la position où vous vous trouvez assis, vous avez l'intention de vous lever. Vous ne le faites pas. Vous restez simplement avec l'intention de vous lever ».

Puis, vous explicitiez l'expérience :

⇒ Qu'avez-vous perçu (proprio et extéroception) ?

⇒ Sur quoi portait votre attention ?

Vous vous trouvez à nouveau confronté à une expérience éprouvée tout à l'heure :

Avant même d'avoir agi, les pressions des points de contact de votre corps avec les supports augmentent ; des tensions apparaissent dans certains groupes musculaires (cuisses, mollets, mais aussi, curieusement dans les abdominaux et les muscles péri-vertébraux, particulièrement repérables au niveau de la nuque). Autrement dit, vous sentez davantage votre corps.

Votre perception de l'espace diminue (le champ visuel se rétrécit, les sons ne vous parviennent plus) c'est-à-dire que vous vous coupez sensoriellement de l'environnement.

Cette reconnaissance constitue une première phase dans le lâcher prise de ce qui vous invite compulsivement à vous glisser dans la mémoire sensorielle de vos habitudes.

Voyons plus loin. En effet :

⇒ Sur quoi portait votre attention ?

⇒ Qu'est devenue votre intention ?

Manifestement, l'attention se ferme sur moi-même et ce que je suis en train de faire (je me contrôle) ou se porte dans la projection du résultat de l'action : être debout.

Une conséquence remarquable de cette explicitation est de faire apparaître que votre intention se déplace : il ne s'agit plus de vous lever mais de vous faire lever. Votre attention, en se portant sur l'observation et la manipulation de vous-même, vous coupe de votre intention. Considérez, en effet, quand vous vous levez de votre chaise, comme votre champ réceptif se rétrécit au point d'invaginer en vous toute votre attention qui se porte alors sur certaines parties de cet autre vous-même que vous observez ; d'une certaine façon, l'attention mal dirigée a perverti le sens de ce pour quoi vous alliez bouger : votre intention. A l'inverse, une attention ouverte permet ce geste mental d'évocation où s'origine, à partir du présent, dans un processus d'expansion continu, la réalisation de l'intention. Cette clarification est d'importance, car elle permet de prendre conscience d'un premier niveau de relation où apparaît très clairement que c'est bien moi l'acteur (involontaire) de l'apparition de tensions. Si vous considérez, par exemple, cette cheville du pied sur lequel vous allez presser pour vous faire lever et dont le jeu articulaire est fortement entravé — je ne suis décidément pas souple — et que vous preniez ce temps de reconnaître ce que vous êtes en train de faire, il faudra bien vous rendre à l'évidence : celle-ci est effectivement retenue par les liens musculaires que mon attention fait porter sur elle.

Notons au passage, comme le dualisme, en postulant le corps comme un avoir sous le contrôle d'un être, nous dépossède de nous-mêmes lorsqu'il s'agit de prendre en compte nos tensions : pour reprendre l'exemple précédent que signifie en effet cette fragmentation de nous-mêmes quand nous disons que « notre cheville ne veut pas plier » ? Corps étranger à nous-mêmes, nous mettons alors à distance ces parties résistantes dont nous refusons de comprendre la signification ; en les positionnant comme objet sur lequel nous allons pouvoir agir — les techniques corporelles et autres

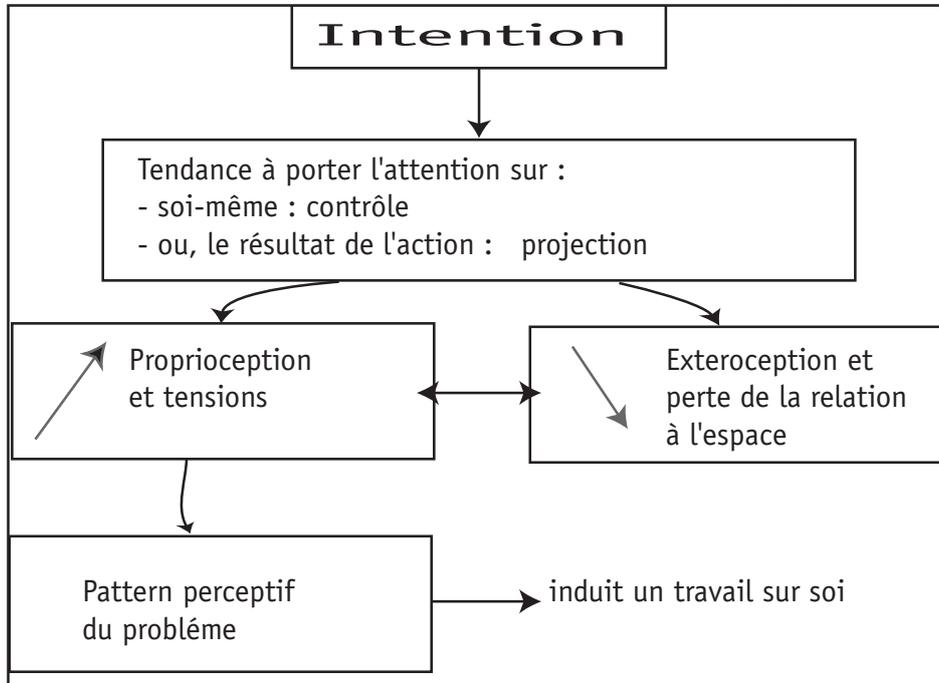
gymnastiques ne manquent pas... — nous faisons l'économie d'avoir à les intégrer comme constitutives de nous-mêmes et partant, de ce qu'elles révèlent. On peut de façon très schématique résumer l'ensemble de ces processus :

Interprétation :

Avoir une intention tend à créer des interférences avec les

de se faire absorber par une quantité de préoccupations secondaires : Comment suis-je assis ? Est-ce une bonne position pour faire ce que j'ai à faire ? Mon pied droit est mal placé pour me lever facilement... Quelle direction vais-je prendre ? Est-ce la plus facile ? Qu'est-ce qui doit m'arriver ? Que dois-je sentir ? Suis-je prêt à me lever ? Est-ce bien

ce que je dois sentir ? Ça me semblait mieux tout à l'heure... Bref, un immense dialogue intérieur agité et confus où s'exprime avant tout une activité d'auto-observation, de questionnement, de jugement, de manipulation, émerge à votre conscience. Alors qu'il s'agit d'un acte aussi élémentaire que de vous lever, avouez que vous vous infligez bien du travail ! Mais, pour peu que vous trouviez ce calme où vous pourrez rester en contact avec votre intention, sans rien faire, vous goûterez à des expériences jusque là inconnues : vous vous sentirez déjà beaucoup plus léger tout en étant présent à ce qui vous entoure (attention ouverte) ; mais aussi, vous allez vivre cette espèce d'expansion de la pensée



capteurs sensoriels (je vois moins, j'entends moins) ce qui, dit autrement, m'amène à percevoir le réel autre qu'il n'est. Simultanément, j'éprouve davantage de sensations, voire des tensions dans certains groupes musculaires.

Ces deux phénomènes s'originent dans le retournement de l'attention sur soi (se contrôler), ce qui provoque des interférences en conduisant le sujet à se dédoubler et se fragmenter : une partie contrôle l'autre.

Cette attention portée au contrôle de soi fait perdre l'intention, c'est-à-dire le sens de l'action : agir est en effet différent de se faire agir. (L'objet de l'intention est, dans ce cas, le sujet lui-même).

La conséquence de cette perte d'unité crée des incoordinations, des interférences repérables dans des points de tension et/ou un sentiment de mal être.

La conséquence imparable d'un vécu fait de tensions est qu'il y a un problème et qu'il faudra travailler pour s'en débarrasser.

Le travail sur soi provoque de nouvelles interférences, ce qui développe ou entretient les tensions et confirme, progressivement l'amplitude et la gravité du problème (Réaction circulaire).

Pourtant, la tension n'est pas un problème : il ne s'agit que de la réponse adaptée de la structure (le corps) à des conditions de fonctionnement inadaptées.

En cela, elle est une information qui me signale que je suis dans un mauvais rapport à moi-même, c'est-à-dire un rapport d'interférence.

Comme support d'explicitation, je vous suggère cette dernière expérience : « Vous avez l'intention de vous lever. Vous ne faites rien d'autre que rester avec cette intention ». Remarquez comme votre intention se fait bousculer au point

où le geste à accomplir est présent à votre volonté et potentiellement réalisable à tout moment, sans altérer votre rapport au présent. (Un futur voulu qui s'origine dans le présent).

Cette « évocation mentale » du geste, garante de la continuité de la volonté avec les capacités d'adaptation involontaire de la structure – et de la plénitude qui s'en dégage – exprime la mise en expérience probable de notre organisation impliquant la complémentarité de l'intentionnalité et de la motivation, et des moyens d'auto-adaptation, dont beaucoup de processus échappent à notre volonté et à notre conscience. D'une certaine façon, nous ne pouvons pas faire autrement – si nous tenons à respecter le fonctionnement de notre organisation – que de vouloir (diriger notre intention) en acceptant de ne pas connaître les moyens par lesquels l'intention se réalisera.

**JE SAIS CE QUE JE VEUX
JE NE SAIS PAS COMMENT ÇA SE REALISERA**

Nous sommes là aux antipodes de nos schémas — mais aussi de nos croyances — habituels où toute notre application (! !...) converge sur la recherche des moyens supposés efficaces, ce qui nous conduit, par effet retour, à transformer l'intention, puis l'oublier. (Nous avons alors effectivement suffisamment à faire, confronté au flot intarissable des conséquences sensorielles de nos interférences).

Comme pour tout système vivant, de nos capacités d'adaptation vont émerger les moyens efficaces. Cela nécessitera sans doute un peu de temps, des erreurs, l'acceptation de reconnaître là où j'en suis (voir la réalité : c'est-à-dire faire confiance à MON système de valeur : que redoutons-nous

quand nous puissions obstinément dans nos vieux schémas et que nous cherchions, en nous contrôlant et nous corrigeant à satisfaire immédiatement notre exigence de réussite ?)

Je livre à votre réflexion cette question ouverte.

Avec cette piste : reconnaître la tension me permet d'être au plus près de ce qui l'a engendrée. On peut alors clarifier l'activité (habituellement non consciente) qui la génère ; mais surtout, on se trouve alors en contact avec la signification de cette activité d'interférence : c'est le sens même de nos investissements et de notre système de valeur qui peut alors se déployer. (Pourquoi je crée des interférences ?). C'est ce que nous allons tenter de clarifier maintenant.

III - Sensations – Croyances – Valeurs

Lorsque j'interprétais mes chorégraphies sur scène, il y a quelques années, invariablement, je me trouvais confronté à deux phénomènes :

Mon interprétation était moins bonne qu'en répétition, Je quittais la scène psychologiquement et musculairement tendu, ce dont il me fallait récupérer les jours suivants.

Forcément, me disais-je alors, la présence d'un public est perturbant : il est normal que ce soit difficile.

Le trac et le stress qui accompagnent l'interprète sont en effet si universellement répandus que leur apparition, dans les moments qui précèdent l'entrée en scène, s'imposent comme une évidence : une norme.

Nous nous trouvons là, de fait, dans un cercle vicieux où l'appréhension d'une situation génère le pattern sensoriel de la difficulté, lequel fonde en retour la représentation individuelle et collective de la situation et de ce qu'elle implique. Le vécu sensoriel de l'expérience du difficile devient le support incarné d'une représentation plus générale du contexte et de ce qu'il génère ; d'une certaine façon, le « pré-conceptualise » et le généralise ; mais également, en retour, cette sédimentation sensorielle fondant la croyance crée un appel, une attente, préfigure un mode d'être et de faire exprimé dans la projection kinesthésique supposée de l'expérience. (Souvenez-vous comme l'habitude vous asservit à projeter les traces sensorielles d'un geste aussi banal que lever un bras). Dit autrement, l'idée que c'est difficile développe une proprioception faite de tensions, de fragmentations et de morcellements kinesthésiques.

Cette réaction circulaire, parce qu'elle est vécue par le plus grand nombre, impose une évidence partagée collectivement : la mise en scène de soi sur scène est difficile, et l'érige en croyance. « C'est normal », disons-nous alors, le partage collectif du même vécu sensoriel constituant le processus de normalisation. (Il est à remarquer également que la référence à une norme glisse, dans les discours, vers l'ordre de la « nature » « C'est naturel ! » entend-on alors). Ainsi, la signification d'une expérience personnelle n'a de sens que rapportée à la sédimentation sensorielle qui organise les structures pré-conceptuelles et les valeurs d'une culture donnée.

En éprouvant un mal-être sur scène, j'éprouve ce que beaucoup d'autres ont déjà éprouvé dans un contexte semblable, ce qui normalise ce que je ressens.

Le processus que je tente ici de déplier à partir de cette expérience personnelle de la scène rejoint assez précisé-

ment celui décrit par Mark Johnson et cité par Francisco Varela :

« La signification comprend les schèmes de l'expérience corporelle et les structures pré-conceptuelles de notre sensibilité (à savoir, notre mode de perception...). Ces schèmes, corporellement inscrits, ne restent pas privés ou particuliers à la personne qui en fait l'expérience. Notre communauté nous aide à interpréter et à codifier un grand nombre d'entre eux. Ces schèmes deviennent des modes d'expérience culturellement partagés et nous aident à déterminer la nature de notre compréhension signifiante, cohérente de notre morale ».

Pour autant, les éléments constitutifs de ce « normal » ne sont jamais explicités, voire même appréhendés. C'est là toute la force des croyances de s'imposer par leur nature même qui est de ne pas avoir à se fonder. (Il est remarquable de noter ici que la formule « c'est normal ! » ne s'applique pas à ce que l'apparition de tensions peut avoir de normal, c'est-à-dire d'adapté, comme manifestation de nos interférences, mais au contexte, comme si ce contexte portait les éléments physico-chimiques de nos transformations endogènes).

Apparaît ici l'aspect profondément magique des croyances dont la caractéristique essentielle est de ne pas avoir à valider leurs origines. Expliciter le fondement d'une croyance revient effectivement à la dissoudre. A l'inverse, ce qui tend à valider le propos, beaucoup de personnes, quand elles sont sollicitées à verbaliser ce qu'elles font et ce qu'elles sentent manifestent des résistances, comme si la parole allait, à travers le déploiement du réel, révéler le fondement de leur vécu, ce qui introduit nécessairement à l'architecture de la personne (les convictions, les investissements, les valeurs).

Pourtant, qu'est-ce qui, dans l'apparition d'une difficulté, est « normal » ? Si le fait en lui-même, c'est-à-dire le développement de tensions, d'incoordinations, etc. est une réponse normale, c'est-à-dire **adaptée**, la seule question pertinente est alors de comprendre les conditions de fonctionnement anormales qui la déclenche. Si je reprends le contexte qui me sert d'exemple, de deux choses l'une : ou la scène en elle-même porte structurellement les conditions de ma mise en péril, ce qui est peu plausible puisque ce que j'ai à y faire n'est pas dangereux et le public, a priori, non hostile ; ou ces conditions ne sont qu'un déclencheur d'une attitude génératrice d'interférences. La question est bien de savoir ce qui peut conférer à ces conditions a priori non hostiles (moi sous le regard d'un public) une valeur déstructurante. Si nous acceptons un temps d'arrêt suffisant pour susciter un « déploiement » de ce qui est normal dans l'expérience d'une difficulté, l'occasion s'offre alors à nous de dévoiler, d'expliciter les structures pré-conceptuelles de notre sensibilité : nous pouvons alors toucher au sens, en dévoilant l'ancrage non seulement personnel, mais aussi social et culturel de nos difficultés.

Me voilà donc sur scène, le rideau encore baissé, posant minutieusement les pieds sur un repère placé au sol lors des répétitions. C'est là qu'une « douche » (un projecteur placé verticalement dans les « cintres ») me révélera aux regards du public, de dos, dans une lente montée des lumières, une fois le rideau de scène ouvert. C'était à ce moment-là, invariablement que l'arrivée du malaise s'opérait : les appuis,

bien que je me trouvais immobile, devenaient moins sûrs, ma verticale se faisait vacillante, quelque chose se durcissait dans ma nuque et se fermait dans le haut du sternum ; un fourmillement désagréable m'agitait la zone du plexus solaire, dans un processus d'irradiation qui le faisait gagner tout l'abdomen.

La lumière est maintenant montée à une intensité que je reconnais clairement comme le signal m'invitant à commencer... Je m'en souviens très nettement, le début de la chorégraphie consistait en une marche en direction de mon partenaire, debout, face public, lui, côté cour. L'impression reste très vivace : il me fallait alors contrôler ma marche, comme si, en m'observant et en tentant de produire « un supplément d'acte », j'allais pouvoir conférer à cette marche une qualité supérieure à ce qu'elle était spontanément, ce qui ; invariablement, lui donnait un aspect apprêté et faux, que je détestais, et **dont je n'avais bien évidemment pas à souffrir lors des répétitions.**

En fonction de la nature de ma réaction à ces premières impressions, mes mouvements et ma danse se libéraient plus ou moins. (Parfois, le goût généré par la mise en mouvement du corps l'emportait, ce qui donnait lieu à une interprétation correcte ; parfois, le besoin de contrôle anéantisait la danse... mais toujours, la prestation était plus pénible, plus laborieuse qu'en répétition).

Qu'est-ce qui donc, dans cette marche empesée, dans ces sensations de fragmentations et de mauvais ajustements kinétiques est : normal ? Si l'on prend ce temps de se soustraire à la pression sociale qui, en nous happant, confère au phénomène son évidence, que peut-on révéler, déployer qui puisse introduire à une compréhension ?

En premier lieu, que la marche en elle-même ne peut pas être génératrice de tensions, notre organisation corporelle étant manifestement adaptée à cette forme de locomotion. Ensuite, que ce phénomène ne se produisait pas en répétition, élément remarquable, pourtant non repéré à l'époque ! (Ou plus exactement : non retenu comme signifiant).

Ce constat porte effectivement les prémisses d'une compréhension : si ce « supplément d'acte » conférant à ma marche son manque de naturel n'est généré qu'en représentation, qu'est-ce qui pouvait alors la motiver ? Dit simplement, que cherche-t-on à faire de plus quand on ajoute quelque chose à ce que l'on sait déjà faire ? La réponse est banale : faire mieux ! Et pourquoi cherche-t-on à faire mieux ? Parce que l'on craint de ne pas être assez bon... Et pourquoi craint-on de ne pas être assez bon ? Parce que l'on pense que pour satisfaire les attentes du public, nous devons — en collant à des modèles idéalisés — être meilleurs que nous-mêmes. (Nous pensons hélas aussi que le public attend de nous quelque chose qui est supérieur à nous-mêmes).

Le sens ultime des difficultés se révèle alors : en projetant ma vision du monde — mes croyances — sur le réel (pour être bien aux yeux d'autrui, je dois être mieux que ce que je - En supposant qu'autrui attend de moi plus que ce que je suis (ce que je vaudrais !), je fixe, ipso facto, un niveau d'exigence non seulement hors de moi (ce qui est déjà porteur d'une première désorganisation), mais surtout **non tangible**, ce qui ouvre à l'angoisse de l'inaccessibilité. (Comment, en effet, pourrais-je fixer une limite à ce que je suppose être les attentes et les exigences d'autrui ?). Cette croyance originelle développe un premier trouble, une émotion dont

le sujet se trouve être l'acteur inconscient et le témoin passif, mais accablé ! En effet, autant ce qui m'arrive est facilement identifiable, (c'est dur !) autant ce que je fais, dans une micro-temporalité, juste antérieure, est obscur, non spontanément accessible à la conscience. (Souvenez-vous en effet d'un moment professionnellement impliquant où vous deviez présenter un projet, communiquer un bilan de recherche, passer une audition, réaliser une performance, etc. Laisser émerger de votre mémoire concrète les traces sensorielles qui ont accompagné votre prestation. Des souvenirs, des impressions vont émerger, recoupant en partie celles que j'ai évoquées ; par contre, vous n'avez aucune trace de ce que vous avez fait qui a généré ce pattern sensoriel).

- En cherchant à me faire mieux marcher — je m'engouffre alors dans l'exigence de la croyance — je développe des incoordinations et des interférences kinétiques qui augmentent le trouble initial. Ce trouble initial, confirmé, amplifié par des procédures physiologiquement inadaptées appelle un surplus de contrôle, un renforcement des ajustements... ad libitum !

L'interprétation devient effectivement de plus en plus pénible et... insatisfaisante.

La répétition individuelle, mais aussi partagée collectivement, de ces expériences structure un schéma d'être et de faire identifiable dans le terme de « trac ». On le comprend maintenant, le « trac » est une construction personnelle résultant d'opérations non conscientes (mais conscientisables) attachées à une projection de pré-supposés, elle-même inconsciente. Bien que projectives, temporellement, sur le réel, les croyances sont intimement constitutives du sujet et de son sentiment d'être). Rien de cela ne serait bien dommageable si nous étions conscients de ce que nous faisons à ces deux moments clefs :

- Quand nous supposons le réel au lieu de le considérer tel qu'il est, par nos sens.

- Quand nous nous manipulons pour chercher à nous améliorer, à nous faire autre.

Ces deux moments sont, hélas, non conscients ; par contre, ainsi que cela a été évoqué précédemment, par notre sensorialité, — ce qui nous arrive — nous sommes immédiatement informés de notre mauvais rapport à nous-mêmes. A partir de la sensation, nous pouvons alors remonter le cours des événements et de leurs implications. Entre le **point de conscience** — ce que je sens — et le **point d'origine** des sensations, différents bassins, différentes zones de compréhension peuvent, à contre-courant, être remontés.

La métaphore de la rivière me paraît assez bien recouper cette réalité où nous subissons la puissance d'un flux qui alimente notre cours sans en connaître l'origine ; mais, également, remonter à sa source nécessite cet acte volontaire de ne plus subir l'évidence de son écoulement, c'est-à-dire de **suspendre nos activités, nos réactions habituelles** qui, compulsivement, nous confinent à la reproduction du même. **En acceptant de dévoiler le non-conscient en relation au sensoriellement difficile**, le sujet peut alors expliciter l'origine de ses difficultés, c'est-à-dire leur sens.

La technique de l'entretien d'explicitation nous paraît alors trouver toute sa valeur dans la mesure où elle ouvre à une

clarification non seulement des procédures, mais aussi de la sensorialité (c'est plus ou moins facile) et de leurs interactions. Ce qu'éprouve le sujet est effectivement autant constitutif de connaissance que le sont ses procédures. La proprioception est effectivement un excellent baromètre d'une bonne congruence et d'une bonne adaptation à la tâche : il est tentant, ainsi que nous le ferons dans le prochain chapitre, de faire de la proprioception le socle d'un modèle d'apprentissage.

Le « sensoriellement difficile », pour peu qu'on le reconnaisse sans chercher à s'en débarrasser — ce qui veut dire aussi, de ne pas chercher à s'améliorer... — **met effectivement en contact immédiat avec ce qui l'a engendré** : le bassin des procédures, bien évidemment, mais aussi, celui des croyances, qui surdétermine le choix de certaines procédures, et enfin, celui des valeurs, ce à quoi j'accorde du crédit et de l'importance qui se trouve être, au bout du compte, celui de l'origine. (Ceci nécessite ainsi que l'a bien repéré F.M. Alexander, d'inhiber la chaîne de nos réactions habituelles, dont la plus remarquable est de chercher à se débarrasser de ce qui est désagréable).

Effectivement, ainsi que le note Nadine Faingold (Expliciter n°26), beaucoup d'« informations satellites » sont évoquées lors des entretiens d'explicitation. De quoi ces informations seraient-elles satellites, hormis de ce qui paraît essentiellement ciblé par l'entretien d'explicitation : les procédures ? Pourtant, le vécu d'une personne est pleinement fait d'impressions, de goûts, de sensations, de sentiment d'aisance, de résistance, de difficulté, de choix, d'hésitations, d'engagements, de refus... tout autant que de procédures, de façons de faire : tout cet écheveau de fils tissant la trame confuse d'un sentiment d'exister, laquelle s'exerce, en vrac, dans l'acte, y compris, rien ne nous empêche de le penser, cognitif. (Les opérations ne sont peut-être que l'aspect le plus repérable, le plus immédiatement conscientisable de cet écheveau). Le « problème » est que l'ensemble de ces données (sensations / procédures / croyances / valeurs) ne sont généralement pas interconnectées et qu'elles apparaissent, du point de vue du sujet, comme des entités étanches, sans rapport les unes avec les autres. Pire même, elles existent souvent à l'insu du sujet lui-même. Quelle relation effectivement entre l'apparition de tensions dans la nuque et l'application à (trop ?) bien faire ? Quelle relation entre le sentiment d'avoir été moins performant que d'habitude et souci de réussir ? Quelle relation entre certains choix de vie (professionnels, familiaux...) et sensation de fragmentations, développement d'incoordinations, etc.

Nous vivons effectivement dans un univers interne éclaté où les différents « étages » (la hiérarchisation des comportements a décidément la vie dure) de notre vécu singulier sont pulvérisés en une constellation d'éléments épars (ce que je sens / ce que je sais / ce que je fais / ce que je crois / ce que je choisis / ce à quoi j'accorde de la valeur). Ces informations — que l'on peut considérer comme des formes différentes de connaissance, d'une part, sont plus ou moins facilement accessibles à la conscience, d'autre part, sont créditées de valeur et de respectabilité bien différentes. (Constatez effectivement le crédit que vous portez à vos tensions : vous cherchez à vous en débarrasser !) Le sujet se vit et se représente — bien aidé en cela par un découpage scientifique de l'humain en objets disjoints de plus en plus

épars, à la mesure de l'éclatement des spécialisations de la recherche — de façon éclatée, dans une succession incongrue de phénomènes disjoints.

Chacun de ces aspects exprime pourtant bien, sous des formes différentes, certes, l'engagement existentiel et le vécu singulier de tout être humain : d'une certaine façon, tous ces éléments sont à sa disposition et disponibles, en s'organisant, pour dégager du sens. Les « satellites de l'action », révélés lors d'entretien, s'ils sont satellites, sont nécessairement coordonnés dans un système qui en assure la cohérence.

Puisque la congruence à soi-même paraît résulter d'un processus de non-contradiction et que le développement de tensions correspond à ce moment remarquable où mon organisation exprime un conflit, un mauvais accord à moi-même, pourquoi ne pas faire de ce **moment clairement identifiable** le point de départ, par l'explicitation, d'un tissage cohérent, déplié, tramé, de ce qui génère **ce qui m'arrive**, c'est-à-dire : **ce que je subis**.

A partir de la tension, le courant du sens peut alors être remonté, c'est-à-dire, pour reprendre le schéma piagétien de l'abstraction réfléchissante, que du préconscient peut être conscientisé. L'explicitation, par une prise de parole à la première personne va permettre en un premier temps de déplier, c'est-à-dire, de reconnaître, pas à pas, ce qui est fait, mais aussi, ce qui est perçu (proprioception et extéroception). Cette double reconnaissance nous paraît fondamentale ; le déploiement du procédural est en effet fortement valorisé si on la place en interaction avec l'explicitation du sensoriel. **Ce que je sens vient en effet valider ce que je fais**, les procédures que j'utilise : reconnaître que c'est difficile quand je m'y prends d'une certaine façon est un premier pas sur la voie de la conscience ; reconnaître que c'est plus facile si je m'y prends autrement est une mise en relation explicite qui ouvre à celle de l'autonomie : choisir en connaissance de cause ce qui me permet d'être congruent à moi-même, mais aussi dans la meilleure adaptation possible en fonction de la tâche (compte tenu de mes possibilités du moment).

Pour autant, dégager les procédures d'un meilleur usage de soi, ou à l'inverse prendre l'apparition de tensions comme un moment d'éveil, une invitation à en utiliser de mieux adaptées est, pour reprendre la métaphore de la rivière, un premier bassin, situé juste en avant de ce qui m'arrive (les tensions).

La conscience de cette relation entre façon de faire et gain d'aisance ne rend pas plus autonome quant aux raisons qui font qu'une procédure est plus efficace.

A ce niveau de conscience, le bassin qui alimente les façons de faire reste opaque au sujet : au mieux, dispose-t-il d'un outil — qui peut devenir de plus en plus fin — pour enregistrer des tensions et appliquer des procédures de résolution de celles-ci. Par exemple, s'ouvrir visuellement à l'environnement quand on court apporte incontestablement un mieux être qui s'explique par une levée des interférences ; ce mieux être n'est dû qu'à l'application d'une procédure reconnue efficace lors d'autres expériences.

Celle-ci est, de ce fait, largement entachée d'empirisme et ceci pour au moins deux raisons :

- Les tensions réapparaîtront très probablement lors de votre prochain footing et vous subirez leur apparition, pour à nou-

veau, appliquer une procédure salvatrice. (D'une certaine façon, vous devenez dépendant de l'apparition de tensions pour que votre conscience s'éveille). Rien, en effet, ne vient nourrir votre compréhension de l'origine de leur apparition.

- Si, dans le meilleur des cas, vous appliquez dès le début de votre footing, une procédure de moindre interférence (ouverture sensorielle), vous restez malgré tout dépendant, dans une spirale où les occurrences seront de plus en plus nombreuses, de la nécessité d'être de plus en plus conscient de ce qui vous arrive pour, au bout du compte, devenir de plus en plus subtil dans le contrôle de vous-même.

Mais, contrôler la conscience de ce qui m'arrive, si je puis m'exprimer ainsi, bute, à terme, sur une impasse à deux niveaux :

- Pour mettre en œuvre des procédures adaptées, il me faudra être de plus en plus conscient de ce qui m'arrive, mais aussi de ce que je fais ; or, de nombreux mécanismes d'adaptation sont involontaires. (Le plan musculaire tonico-gravitaire, assurant équilibre et coordination, par exemple, est en relation avec l'étage sous-cortical, à « commande » involontaire).

- Si mon attention se tourne sans cesse sur le contrôle des moyens que j'utilise (quand bien même ceux-ci sont mieux adaptés au fonctionnement de ma structure), je risque de me trouver finalement centré sur la validité de ceux-ci, au point d'en oublier ce pour quoi je les mets en œuvre : l'intention. (Cette dérive n'est pas rare chez les pratiquants de techniques centrées sur la conscience sensorielle).

Si des façons de faire s'avèrent plus adaptées, la question pertinente à se poser ne serait-elle pas de savoir pourquoi celles qui le sont moins s'imposent spontanément avec une telle puissance ?

Pourquoi, chaque fois que vous vous levez, pressez-vous sous vos pieds, contractez les muscles de vos cuisses, cassez-vous votre nuque en resserrant le dos, perdez-vous le contact avec votre environnement, vous projetez-vous dans la phase terminale de votre mise en action, etc., toute procédure mal ajustée dont vous pouvez, certes, devenir conscient et à laquelle vous pouvez substituer une autre, vous assurant un mieux être. (Ouvrir votre champ sensoriel, ouvrir votre attention, préserver votre intention, etc.).

De même, dès vos premières foulées de course, pouvez-vous reconnaître l'augmentation de pressions sous vos pieds, la massification de la musculature du bassin, l'apparition de tensions dans la nuque, cette légère fermeture, discrète mais bien réelle, dans la partie haute du thorax, là où les clavicules viennent épouser le sternum.

Vous pouvez à ce moment avoir cette capacité à ne pas accepter ces sensations comme « normales », être sensible à leur apparition et à leur incongruité, pour modifier votre rapport à vous-même.

Cependant, dans ces deux cas, vous restez dépendant de leur origine dont, curieusement, vous entretenez l'opacité par le fait même de savoir les résoudre. (Résoudre un problème n'équivaut pas, en effet, à répondre à une question). Par contre, rester en contact avec celles-ci, ce qui revient à les considérer, en termes adaptatifs, comme normales — ce qui représente une rupture considérable — peut permettre de remonter au bassin supérieur qui les a nourries. Les tensions sont tout simplement normales quand je fais fonctionner ma structure dans des conditions anormales.

Puisque ce n'est pas la course en elle-même qui peut susciter des conditions de fonctionnement anormales, il ne reste que moi comme responsable de ce rapport anormal à moi-même. Moi : c'est-à-dire cet autre moi-même séparé de mon corps, cet autre où se cristallise, se sédimente ce que je sais et ce que je pense : mes croyances. Un acte aussi élémentaire que celui de courir condense un tissu de présupposés, de pré-concepts, de croyances qui en organise, à notre insu, la qualité. Cette fragile sensation de contraction au niveau de l'articulation sterno-claviculaire — qui, en terme de physiologie articulaire est l'amorce du verrouillage de la première côte, puis de tout le grill costal, ce qui, du point de vue de la respiration est irrémédiablement problématique — est effectivement la réponse adaptée de la structure à la demande de produire plus d'efforts au moment où vous vous mettez en mouvement. Une double légitimation vient, ainsi que nous l'évoquions précédemment, donner crédit à la croyance : individuelle et collective.

D'une part, ma mémoire a sédimenté une quantité considérable d'expériences où ma propre mise en mouvement s'est accompagnée d'un surplus de sensations (sans doute ai-je oublié cette époque où cela n'était pas nécessaire : regardez les enfants de trois ou quatre ans comme leurs jambes paraissent suspendues à leur tête, ce qui, pour qui s'utilise physiologiquement bien est aussi une réalité subjective bien tangible !) ; nous partageons également, sauf exception, collectivement, ces expériences, ce qui les normalisent et les valident ; mais aussi, celles-ci sont confirmées, renforcées par les constructions conceptuelles et scientifiques de notre culture.

En effet, si le principe premier de la gravité est de nous plaquer au sol, alors, nécessairement, il nous faudra produire quelque chose pour bouger, dépenser une énergie, ajouter une force, ce plus nécessaire au mouvement, vécu sensoriellement au quotidien.

Ainsi, la boucle se boucle sur elle-même dans une circularité à double sens : ce que je sens vient confirmer le concept / le concept valide ce que je sens.

Tout serait pour le mieux, si ne demeurait pas ce minuscule détail, **cette à peine perceptible tension** à la base du cou qui, d'une certaine façon, nous signale — est-ce une connaissance ? — que ce que nous faisons, **mais aussi pensons** n'est pas juste, car inadapté à la réalité : mon corps.

Si nous écoutions et prenions davantage en compte nos tensions avec un statut de réelle connaissance, nous pourrions alors invalider les croyances dans la mesure où celles-ci génèrent un dysfonctionnement, ce qui est bien la preuve de leurs limites. Malheureusement, nous ne reconnaissons pas la validité de nos tensions : nous ne voulons pas nous y fier. Ainsi que nous l'évoquions précédemment, notre histoire culturelle a construit cette autre croyance que les tensions sont mauvaises et qu'il faut apprendre à s'en débarrasser ; ou, le corps, lorsqu'il signale par des tensions et/ou des incoordinations de mauvaises conditions de fonctionnement, d'une certaine façon, remplit parfaitement son rôle : il nous informe que l'usage que nous faisons de nous-mêmes, c'est-à-dire, nos croyances, sont mauvaises. **Paradoxe des paradoxes, ce ne sont pas les tensions qui sont le problème**, mais bien nos croyances qui nous installent, par des processus opaques, dans la répétitivité de l'habitude. Et, hélas pour nous, **nous accordons beaucoup plus de crédit**

à nos croyances qu'à nos sens.

Qu'est-ce qui donc, puisqu'en terme d'adaptation, cette légère sensation de fermeture à la base du cou est « juste », est faux, dans ces croyances qui légitiment notre façon de nous mettre en mouvement de course ? Ce qui est faux, fondamentalement faux, est de transposer à la matière vivante de notre corps des principes qui régissent, en terme de force, la matière inerte. En effet, s'il est évident que pour bouger une pierre, un effort physique de traction ou de poussée — donc l'application d'une force — est nécessaire, puisque sa caractéristique est d'être inerte, il est tout à fait abusif de doter le tissu vivant humain de ces mêmes caractéristiques d'inertie : ce qui génère la confusion réside dans le vécu singulier et collectif de l'expérience de l'immobilité où nous nous sentons peser vers le sol, où nous nous sentons comme figé dans la position où nous nous trouvons. Faites, si vous le voulez, cette expérience de vous mettre debout, puis explicitiez cette expérience.

Si vous éprouvez alors une masse pesante dans vos pieds et que votre pensée se fait immédiatement happer par l'évidence de votre poids réel et que vous trouviez cela « normal », vous partagez alors l'expérience de la plupart des personnes : vous venez également, à votre insu, de vous faire absorber par vos croyances : je pèse 70 kilos, il est normal que j'éprouve une sensation de lourdeur ! Cette expérience élémentaire d'inertie appelle, sans que rien ne puisse le démentir, le modèle des forces mécaniques et les lois de la physique « c'est normal », disons-nous alors, comment pourrais-je me déplacer, si je ne fais rien (c'est-à-dire : si je ne produis pas une force, un effort).

Pourtant, si vous voulez bien à nouveau vous prêtez à cette petite expérience, peut-être verriez-vous quelque chose de tout à fait inattendu : au lieu de subir l'évidence d'une loi objective (la pesanteur me plaque au sol), acceptez que c'est **grâce à la gravité terrestre** que vous êtes érigé (sans elle, vous tomberiez !). Si vous êtes entré dans le jeu, vous avez alors réalisé un changement de perspective fondamental qui vous ouvre à une autre réalité, celle de votre matière vivante, votre architecture corporelle dynamique, à savoir que vos **muscles de soutien** en répondant à la pesanteur, vous donnent la direction du haut, c'est-à-dire, vous allègent ! Les muscles, tissu vivant et élastique, ont en effet cette propriété de répondre à la pression ou à l'étirement : en étant bombardé par la pesanteur vers le bas, les muscles de soutien s'allongent vers le haut ! Nos jambes sont effectivement suspendues à la tête par ce soutien dynamique d'une force dirigée vers le haut.

Etre debout grâce à la pesanteur recoupe ici la réalité physiologique : le concept correspond à la réalité. Rien d'étonnant donc à ce que l'on se sente alors immédiatement mieux : nous nous trouvons en accord avec nous-mêmes ; dit simplement, ce que nous demandons à notre corps correspond très précisément à son organisation.

Même si le sujet mériterait un plus long développement, il est intéressant de noter que lorsque nous sommes congruents, c'est-à-dire que nous ne sommes pas en contradiction avec une part de nous-mêmes, la texture de nos tissus musculaires est souple, les articulations sont ouvertes, ce que nous vivons dans le sentiment de bien-être.

Référée à l'expérience habituelle de l'écrasement, mais aussi aux lois positivistes du soutien, la formulation de cette

autre réalité est tout bonnement aberrante : elle va contre la norme. J'ai effectivement souvent observé de profondes résistances chez les élèves dans l'acceptation de cette nouvelle organisation, quand bien même l'expérience sensorielle d'allègement avait été vécue : nous tenons plus à nos croyances qu'aux informations issues de nos sens. Ce qui est remarquable de relever à ce niveau est à la façon dont une formulation éveille le sujet à une nouvelle conception : que ce soit « grâce à la pesanteur » que je me trouve être érigé bouleverse le système de croyance initial et invite à un nouveau point de vue : une nouvelle approche de la réalité, de celle que je construis du monde, mais aussi de la mienne, intime. (Cette capacité que nous avons d'être sensible à l'étayage conceptuel véhiculé par les mots, peut être, dans le cadre d'une relation pédagogique, un levier de transformation puissant. Par contre, les termes, les formulations usités massivement en éducation renvoient à un système conceptuel dont les caractéristiques nous paraissent être essentiellement génératrices d'inter-férences... de difficultés... et d'échecs).

Qu'est-ce qui, dans notre façon de faire ainsi que dans nos perceptions se trouve alors immédiatement bouleversé par ce renversement de perspective ?

Si vous avez accepté ce renversement de point de vue — ce qui, vous l'avez remarqué, nécessite un gros effort de volonté — vous avez alors noté qu'immédiatement, vous vous engagez dans un nouvel univers bien étonnant :

- Au niveau des procédures, d'abord, vous ne vous tenez plus, vous ne résistez plus à l'attraction terrestre dont vous craigniez tout à l'heure qu'un relâchement tonique vous condamne à l'écrasement. En cessant de **vous faire tenir debout**, vous focalisez moins votre attention sur les articulations fondamentales de votre équilibre : les chevilles, les genoux, les articulations des hanches, essentiellement ; votre attention et votre champ perceptif sont effectivement plus ouverts.

- Au niveau sensoriel, ensuite, vous éprouvez globalement une sorte d'expansion, de dilatation musculaire, mais aussi un grandissement, comme si la tête, grâce à une nuque libérée émergeait de la masse opaque des épaules, qui se font plus légères, plus mobiles aussi... Une dilatation est bien repérable dans la région haute du thorax, là où les clavicles s'articulent au sternum... Quelque chose s'ouvre dans l'articulation des hanches (les muscles fessiers et les ischio-jambiers se détendent), dans les genoux également (j'apprécie à nouveau le relâchement des muscles postérieurs des cuisses : ces fameux muscles qui n'en finissent pas de se rétracter), dans les chevilles ; enfin, le contact de mes pieds au sol se modifie considérablement : au lieu de les sentir enfoncés, je les perçois comme déposés, tactiles, sensibles à de micro-déplacements, comme une ondulation de faible pression. Votre champ perceptif est très ouvert et vous vous sentez pleinement engagé dans l'espace, un rien pouvant assurer votre mise en mouvement.

En abandonnant la croyance de la lutte contre la pesanteur qui vous fige dans la rétention myo-articulaire (ne pas s'écrouler), c'est-à-dire, dans une **position**, vous retrouvez une attitude dynamique : un **équilibre** (vécu comme très flottant au début) où vos articulations, c'est-à-dire ce par quoi le mouvement peut s'opérer, sont ouvertes et disponibles.

Vous pouvez constater maintenant que votre vécu habituel de l'attraction terrestre n'est que le résultat d'une projection abstraite de ce que vous pensez être le passage gravitaire en vous : **vous vous trouvez inconsciemment engagé dans cette confusion où vous pensez que la réalité est ce que vous sentez** : ça pèse et c'est immobile ! Ce que vous ne comprenez pas, alors, c'est que vous avez ajouté inconsciemment un « plus musculaire », et que ce « plus » n'est pas constitutif du réel, mais provient de vous par l'entremise de vos croyances.

Reprenons donc notre footing dominical, à ce moment précis où nous allons nous mettre à courir. Si je crois que je dois m'arracher de la position où l'attraction terrestre me plaque au sol pour me mettre à courir, alors, nécessairement, je vais solliciter un autre système de croyance : il me faut pousser dans le sol pour me propulser (comme quoi un système de croyance en développe un autre). Ce que je fais, bien sûr, en pressant le sol et en contractant ma musculature périphérique, en relation directe avec l'action volontariste. Contracter les mollets, les muscles superficiels des cuisses, les fessiers, mais aussi, par un phénomène d'irradiation, les muscles du dos et de la cage thoracique développe le pattern sensoriel attendu, celui de l'effort normal : ça se contracte, ça se tend, ce qui est la preuve bien tangible que « ça travaille ».

Je souligne à nouveau ce processus contradictoire s'actualisant dans le vécu d'effort : en contractant ma musculature périphérique, avant tout micro-mouvement des articulations concernées, je bloque l'articulation — je presse, l'une contre l'autre, les deux surfaces articulaires — ce qui est un non-sens par rapport à l'intention qui est de bouger ; cette action initiale mais involontaire de verrouillage m'oblige alors à réaliser cet acte aberrant de produire un effort pour faire bouger l'articulation, celle-ci se trouvant alors effectivement de mon fait, retenue !

Une contraction supplémentaire est le sésame obligé de ma mise en mouvement dont la perception donne tout son sens à mon intention de courir : produire un effort.

L'idée est avancée que l'effort, quel qu'en soit l'intensité, ainsi que les croyances légitimant sa nécessité, sont le signe d'un manque de congruence et de continuité à soi-même.

Ce vécu sensoriel d'effort et le concept qui s'en dégage exprime une incapacité — un refus — à respecter l'origination de l'action, comme s'il fallait me couper de ma réalité originelle, la disponibilité de mes espaces articulaires, pour agir. Cette autre idée est avancée que ce symptôme d'effort est également sensoriellement constitutif de l'acte cognitif et tout particulièrement, quand il s'agit d'apprendre (« apprendre, c'est difficile ! ») ; il signale également cette fâcheuse tendance que nous aurions de **mettre à distance l'origination de ce que je vais apprendre : ce que je sais** ; que je ne connais pas encore, et qui émergera.

Si le remplissement intuitif s'appuie bien sur la sensorialité corporelle, de quelle nature peut être ce remplissement si la sensorialité est déjà massivement orientée par la direction d'un effort qui, en fin de compte, n'est jamais que l'expression d'application anticipée de procédures, de façons de faire et de comprendre connues ?

Même si la formule paraît quelque peu grossière, tenir ses muscles et ses articulations est l'expression, à un niveau originel, d'un certain rapport à la connaissance, à ce que

l'on sait, que l'on connaît, que l'on craint de lâcher. Il s'y exprimerait également cet espèce d'effroi qui nous saisit face à ce que l'on ne connaît pas.

L'acte mental de reproduction du connu, de recherche de solutions en tentant d'appliquer des procédures familières face à de l'inconnu n'implique-t-il pas cette sensorialité faite à la base de compression, de rétention, de focalisation, comme pour ne pas laisser échapper ce à quoi nous tenons de nous-mêmes et qui se diluerait si l'on s'ouvrait au monde en nous livrant au devenir. (Lequel implique ce fameux « lâcher-prise » des résistances).

Oserions-nous suggérer que l'apprentissage, y compris cognitif, nécessite ce lâcher de rétention musculaire qui, en nous ouvrant au monde, nous donne accès à ce que l'on peut connaître. Parler de résistances à l'apprentissage n'implique-t-il pas, en premier lieu, de considérer les résistances toniques qu'un sujet s'inflige à soi-même ?

(J'ai encore ce souvenir très vivace du début de ma formation de professeur de technique F.M. Alexander : mon ouverture sensorielle au monde, sur fond de lâcher-prise tonique m'avait alors donné des moments de clarté mentale que je n'avais jamais eus...). Pourrait-on imaginer que ce processus obscur à l'œuvre dans la pénombre de la conscience soit un rouage fondamental de l'apprentissage, y compris cognitif ? Effectivement, une attention ouverte qui préserve l'intention en synergie à une curiosité, une disponibilité quant aux opérations nécessaires à sa réalisation, développe un fond sensoriel très faible (impression de ne rien faire !...) : les nouveaux moyens, les nouvelles opérations **peuvent s'originer alors dans ce qui existe et émerger** comme conséquence d'un produit d'une activité qui, pour l'essentiel, est restée, involontaire. (Ce qui n'est pas le moindre des paradoxes). Que reste-t-il alors à faire, me direz-vous ? **Maintenir l'intention**, garder le cap de ce que vous voulez, **en acceptant de ne pas savoir**, de ne pas connaître les moyens, les opérations, ce qui représente une activité extrêmement intense (et qui implique aussi l'abandon du système de valeur qui donne corps à mes activités habituelles : ne pas me tromper, réussir...).

Ainsi donc, je vais me mettre à courir, ambitionnant quelque dépassement ou quelque nouvelle performance... Bien évidemment, la sensation de fermeture dans la région sternale haute (là où la « petite clef » ouvre la « porte du cou », c'est-à-dire libère la première côte, ainsi qu'on le dit en kinésiologie) est acceptée comme naturelle (sous-entendu, puisque je produis un effort), ce qui témoigne bien de l'ostacisme dont sont frappées les sensations et de la puissance aveugle des croyances.

Par contre, si vous êtes toujours bien dans cette perspective que vous allez courir, soutenu par la pesanteur et à votre musculature de soutien, vous trouverez alors le support qui permettra d'inhiber vos muscles périphériques, vous libèrerez vos articulations dont le jeu et les directions se trouveront alors disponibles pour réaliser votre intention / envie. L'impression sensorielle est, dans ce cas, très particulière : le monde me pénètre autant que je le pénètre. Il se produit là une dilatation, une expansion de « matière », une acceptation tonique et myo-articulaire, **avant même que je n'ai bougé**, comme si ma limite au monde s'amenuisait, devenait ténue au point de méprouver dans une réelle continuité avec l'espace. (« L'espace nous supporte », disons-

nous en improvisation). L'articulation sterno-claviculaire, en se libérant, m'accorde cette ouverture au monde qui s'origine en moi-même : physiquement et sensoriellement, je me remplis ; mais aussi : je m'engage ; je réalise effectivement pleinement mon intention en goûtant par tous mes sens le monde qui me traverse. Puisque tout est ouvert, il suffit de prolonger l'accord et de maintenir l'intention : le monde me traverse davantage, c'est-à-dire que je m'y ouvre pleinement : je cours.

Les articulations paraissent alors moelleuses, comme si un disque souple et élastique venait donner de l'air aux parties osseuses en regard les unes des autres.

Au niveau de la micro-temporalité, la succession des événements s'inverse : si je crois qu'un effort est à fournir, mes muscles se contractent, puis l'articulation bouge ; dans le cas où mes articulations sont disponibles au mouvement : l'articulation bouge d'abord, puis le muscle se contracte (ou plus exactement accompagne, soutient la direction du mouvement). Tout se passe comme s'il me suffisait d'avoir une intention — ici courir — pour que l'espace qui traverse naturellement mes articulations se dilate et m'ouvre davantage au monde, les muscles téléocinétiques n'assurant plus alors qu'un soutien directionnel qui est la manifestation corporelle du maintien de l'intention. (F.M. Alexander a très bien repéré cela dans la nécessité d'avoir des directions pour agir).

Je cours alors à partir d'une expansion de moi-même en m'appuyant sur ce qui me pénètre, dans un processus d'une merveilleuse continuité : le mouvement, l'allure sont évidemment souples, légers, harmonieux, bref, coordonnés, sans à-coups ni violence. Cette continuité spatiale exprimée dans la rondeur du mouvement coordonné fait vivre également un rapport au temps fondamentalement différent : autant la projection d'un point d'un espace à un autre (exprimant ma coupure à l'environnement) m'inflige un vécu d'action séquentiel, autant la préservation de ma continuité à l'espace m'invite à un écoulement plein et constant du temps, constitutif aussi d'un sentiment de plénitude. Le plein engagement dans l'action nous assure une présence continue à l'espace et à nous-mêmes ainsi qu'un rapport permanent au temps : nos sens sont dans des conditions optimales pour enregistrer de façon permanente le produit de notre activité : nous goûtons alors ce que nous faisons (connaissance intrinsèque) et ce, dans quoi nous le faisons (connaissance extrinsèque). Rien d'étonnant donc à ce que nous ayons ensuite une mémoire précise et pleine de saveurs de ces moments-là !

Maintenant que vos concepts sont ajustés à la réalité, tout va bien, vous vous sentez véritablement en pleine forme.

Pourtant, rien ne nous dispose spontanément à abandonner le taraudage incessant de nos croyances, puissamment soutenu, il est vrai, par le système plus large de nos valeurs. Pourquoi, en effet, cherchons-nous donc avec une telle obstination à être autre que ce que nous sommes, à porter aussi peu de crédit à la connaissance tirée de nos sens ? Pourquoi, pour retrouver l'exemple de la scène, m'abandonnais-je avec une telle facilité, à l'évidence de la nécessité de ma propre transformation que je supposais légitimée par l'attente des spectateurs ?

En fait, plutôt que de montrer ce que je valais (« c'est ça » ainsi que je me suis amusé à intituler par réaction mes per-

formances en improvisation qui ont suivies cette période) je cherchais à produire et montrer ce que je pensais devoir valoir.

Tout se passe en effet, comme si, pour avoir de la valeur, un acte devait coûter, impliquer cet excès qui, en menant hors de soi, conduit à l'irruption de l'effort.

L'effort — ce qu'il en coûte — donne alors ses lettres de noblesse à l'action, ce qui nous amène à considérer le glissement de sens de la valeur : non plus ce que ça vaut, mais ce que ça coûte !

Cette véritable perversion de la qualité de la valeur vient légitimer et magnifier ce qui est dur. Ce qui est dur, acquis durement gagne en noblesse et prend... de la valeur. Nous retrouvons là le double sens de la valeur : quand c'est dur, c'est que « ça vaut le coup », ce qui revient à dire, d'une certaine façon, qu'on en tire un bénéfice (une valeur ajoutée ?...). Je comprends mieux aujourd'hui pourquoi certains étudiants terminent parfois mes cours en exprimant leur impression de ne pas avoir travaillé parce qu'ils n'ont pas eu à faire d'efforts ; l'absence de coût (énergétique, en premier lieu...) enlève apparemment sa valeur au travail ; l'absence de tensions (et de sudation) éveille la suspicion du manque de sérieux. Certains sujets même, parfois, **refusent d'accepter la valeur de ce qu'ils ont réalisé** alors que le progrès est évident — ce qu'ils reconnaissent — **si leur réalisation s'accompagne d'une impression moindre !** Ils expriment généralement ce sentiment que quelque chose s'est effectivement mieux passé, mais qu'ils **ne se sentent pas responsables de ce qui s'est passé**. Un progrès qui s'opère dans une continuité originelle à soi-même, par un acte de remplissage et qui émerge sans effort, perd sa valeur par le fait même qu'il ne tend pas, dans son origination, hors de soi. L'expérience sensorielle commune de ne pas savoir correspond effectivement à un pattern de tensions (chercher ce que je ne connais pas ; projeter des opérations connues inadaptées ; réussir immédiatement...) qui, en retour, rend inacceptable de réussir sans effort. Garder son attention ouverte tout en préservant son intention, ce qui me semble être la caractéristique essentielle d'une connaissance enactive dont les propriétés sensorielles s'expriment par un vide originel, est une attitude mentale quasiment incompatible avec les valeurs contemporaines attachées au progrès. Comme un excès sensoriel est associé à l'acte de progresser, la facilité perd du coup sa valeur de progrès. (Ce qui n'est pas la moindre des contradictions puisqu'une meilleure technique peut difficilement s'exprimer autrement que par de la facilité !...). On voit parfois apparaître — afin de maintenir la croyance et la valeur — de curieuses conduites d'évitement chez des élèves ayant été guidés dans un progrès sur fond sensoriel faible : ceux-ci doutent alors qu'ils ont effectivement fait ce qu'ils devaient faire : « était-ce bien cela qu'il fallait faire ? » demandent-ils.

La valeur du coût associé à l'acte d'apprendre est si tenace qu'il ne rend même plus crédible ce qui a pourtant été attesté et validé par le résultat clairement objectivé ! L'acte d'apprendre est un dépassement, sans cesse réactivé, de soi qui entretient sensoriellement ce mythe qu'« apprendre, c'est difficile ». Nous le développerons dans le chapitre suivant, ce n'est pas apprendre qui est difficile, c'est de vouloir immédiatement réussir, **être parfait** qui rend les choses

difficiles. (Le processus d'« End-gaining » repéré par F.M. Alexander).

Ces considérations posent la question de la recevabilité du modèle d'apprentissage émergentiel chez les élèves, mais aussi chez les enseignants ; je me suis effectivement attiré les foudres de certains collègues, manifestement choqués par ces positions. C'est effectivement la place, la fonction et la valeur de l'enseignant qui se trouve ici déstabilisée, y compris dans le rapport au pouvoir que confère la position professorale.

Ainsi donc, agir, produire, apprendre, comprendre nécessiteraient pour gagner en valeur, un coût ? Qu'est-ce que vaudrait en effet de courir, si ça ne coûtait pas ? En vrac : la satisfaction du goût et du plaisir qu'apporteraient la mise en jeu élastique de la matière malléable de mes muscles ; le glissement moelleux de mes surfaces articulaires qui, par un acte d'évidement, jouissent d'une extrême mobilité ; la continuité d'amples ondulations propagées par les chaînes musculaires (enfin connectées) et les fascia dans tout le corps, particulièrement remarquables dans la colonne vertébrale ; le déploiement large et sans retenue du grill costal ; une circulation d'air ample et sans retenue, comme aspiré par un abdomen libre de se dilater ; un diaphragme et un pharynx ouverts ; la perception que le monde me pénètre en même temps qu'il se déroule sous mes voûtes plantaires et sous mes yeux ; la découverte, par mes sens (sentir/ voir / entendre) du monde que livre, foulée après foulée, mon geste de courir ; une conscience claire de ce que je vis, de ce que je fais, de ce que j'éprouve... c'est tout !

Effectivement : toutes choses qui existent naturellement dans mon organisation, ce qui, en terme de gain, évidemment, ne vaut rien...

La recherche de ce plus sensoriel avant même la mise en acte de l'intention par un mouvement observable (élévation du talon d'un des pieds, par exemple, si nous restons dans le cadre de la course) est révélateur et emblématique de ce que le sujet cherche à obtenir : une amélioration, un progrès, ce qui est respectable, mais hélas par un procédé qui, légitimé par l'attrait puissant de la valeur et de sa dimension sensorielle, conduit à lutter contre soi-même, le gain obtenu se mesurant à l'aune des efforts fournis. (Durée de la course, vitesse de course, mais aussi niveau d'essoufflement, acuité des douleurs myo-articulaires – et la capacité à les endurer – ce qui érige la souffrance en valeur).

Cette douleur de l'entraînement est largement partagée dans les milieux sportifs où le « dépassement de soi » est reconnu comme moteur incontestable et incontesté des progrès. Une vaste question mérite d'être adressée aux fondements culturels contemporains de la valeur où, ce qui vaut, est ce qui est hors de soi, mais aussi qui doit être gagné par une lutte contre soi-même. Une valeur plus vaste faite de défiance, voire de mépris accordé à sa propre subjectivité dans ses différentes dimensions (sensorielle, procédurale, attentionnelle) paraît se dessiner dans cette mise à distance de ce que je vau.

De fait, qu'il s'agisse de l'exemple de la scène ou de celui de la course, une même ligne de force se dessine dans l'apparition des tensions : la conquête immédiate de modèles valorisés et recherchés. Etre l'égal des meilleurs interprètes ou développer une silhouette conforme au chic anatomique contemporain inscrit le sujet dans le même gouffre existen-

tiel, ce qui, à terme, développe des pathologies bien similaires. (Je vous renvoie, à ce propos, à ma propre histoire évoquée lors du premier paragraphe).

Le courant de sens des tensions est maintenant remonté jusqu'à sa source initiale, dans cette résurgence individuelle obscure qui puise dans le grand bassin collectif des valeurs.

Afin de terminer sur une note de goût, mais aussi pour valider ce qui précède, je vous suggère cette dernière expérience.

Si vous portez votre attention (choisissez la bonne procédure !) sur les muscles postérieurs de vos cuisses, vous noterez probablement un état de rétractation très largement partagé par vos semblables : « c'est raide (tendu) et dur (contracté) ». Bien... Vous vous asseyez au sol, vous allongez vos jambes, puis vous inclinez le buste en avant afin de les étirer. (En faisant cela, vous éloignez les insertions tendineuses des muscles ischio-jambiers). Maintenant que vous êtes expert en explicitation des sensations et de la micro-temporalité de votre vécu, vous avez sans doute remarqué que ces muscles vous apparaissent, maintenant que vous voulez vous étirer (et les allonger) encore plus tendus que dans les instants précédant cette louable entreprise, mais également, qu'**avant cette perception, vous avez fait converger votre attention sur la cible convoitée et désirée qui légitime votre mise en action : aller plus loin que ce que vous éprouvez**, dans cet hypothétique ailleurs où s'offrirait à vous les délices de la souplesse.

Au lieu de partir de ce que vous valez par un geste de reconnaissance (c'est ça !), vous vous perdez dans les projections de ce que vous aimeriez valoir : vos muscles, **intelligemment** vous informent alors par ce petit surplus de tension de l'incongruité de votre pensée et de votre intention ; vous enregistrez alors cette **superbe information** comme normale, **hélas non pas en référence à une valeur mal ajustée, mais à ce que vos habitudes vous ont conduit à connaître de vous** : « je suis raide ! » ; le champ est alors largement ouvert pour installer la croyance qu'en tirant sur les muscles, un jour, si je m'y astreint régulièrement, ce sera facile : vous pourrez alors, **en accord parfait avec vos croyances, lutter contre vous-même**, ce qui donne à votre effort toute sa valeur. (La notion de dépassement de soi trouve ici tout son sens).

Ainsi, la boucle est bouclée !

Vous voilà donc empêtré dans une superbe rétractation myo-tendineuse, vivant intensément dans l'effort soutenu ce cercle vicieux où plus vous tirez, plus vos muscles se contractent (réflexe myotatique, rappelons-le) et plus vos muscles se contractent, plus vous tirez dessus...

(Je pense que les assouplissements, dans la façon dont ils sont massivement vécus et réalisés, sont des formes paradigmatiques du rapport à nous-mêmes d'où émerge, pour l'essentiel, ce trait d'une absence absolue d'unité, de globalité, bref de respect de soi. Ils sont également tout à fait emblématiques du rapport sacralisé à « l'avoir » développé par nos cultures. En effet, l'acte d'étirement, par le fait qu'il implique de me faire aller – dans sa motivation même – au delà de moi, au delà de l'enveloppe tendino-fasciale qui constitue la trame géométrique mais aussi sensorielle de mon enveloppe corporelle, constitutive en partie de mon identité, est précisément l'expression du refus de me pren-

dre en compte tel que je suis et où j'en suis).

Je ne ferai qu'évoquer, afin de confirmer cette lutte où nous venons puiser ce que coûte une valeur, la terrible inversion de courbure lombaire (pleine au lieu de rester, ainsi que la nature nous en a dotée : creuse) par laquelle, les ischio-jambiers étant irrémédiablement contractés, nous cherchons, par les procédés les plus aberrants, à gagner quelques millimètres nous rapprochant de ce que nous convoitons. (Si l'on observe cette attitude, quasiment universelle chez qui cherche à s'étirer dans cette position, on note que, curieusement, l'inversion lombaire amène le haut du bassin, puis dans sa continuité, le tronc, à basculer vers l'arrière, ce qui est tout à fait contradictoire avec l'intention qui est... d'aller vers l'avant ! Ce qui développe une nouvelle lutte contre soi. Comme quoi la croyance rend particulièrement aveugle, non seulement au niveau sensoriel, mais aussi, de nos intentions. Dans cet exemple, le sujet n'est en effet même plus conscient que la direction de son action

va à l'inverse de son intention : l'étirement a effectivement de quoi être pénible ! Tout naturellement (...), il se contracte alors davantage et cherche à s'extraire de cette nouvelle immobilisation en projetant les bras et la tête en avant, mais aussi, le regard : pourquoi dans cette posture quasi clinique, les yeux sont-ils pareillement exorbités et projetés vers l'avant ?

Bien... Soit vous persistez — ne soyez pas étonné si vous éprouvez une sensation de pincement dans le bas du dos : vous n'avez fait qu'infliger d'énormes pressions dans des conditions de courbure inversée à vos disques intervertébraux... — soit, vous revenez à ce que vous valez, vous, à ce moment même, par vos muscles, vos fascia, vos tendons, la géométrie actuelle et présente de votre corps.

Posez-la vous, cette question : qu'est-ce que **vaut** mon étirement, **non pas jugé et référé à une norme**, mais **intrinsèquement**, en lui-même, **dans le goût** de ce qui peut, naturellement glisser, de mes articulations, de mes muscles, dans les limites de ce que m'accordent mes fascia (où s'inscrit ma propre histoire tonique. La toile fasciale — peau, tendons, aponévroses — est à la fois ce qui m'enveloppe, de la myofibrille jusqu'à la peau et me constitue — réseau d'interconnexion du corps qui en assure une continuité et une stabilité. C'est un contenant... et un contenu...).

Jusqu'où irai-je, que sentirai-je si je ne cherche pas à valoir plus que ce qui est ? C'est une question certes difficile, puisqu'elle rompt avec la cohérence implicite qui fonde mon sentiment d'identité, l'évidence de ma personnalité : j'ai une connaissance préalable (y compris sensorielle !) de qui je suis. Il vous faut, un temps, donc, vous perdre dans ce gouffre, où échappant à vos réactions et à vos projections, **vous acceptez de ne plus savoir et d'attendre de voir** ».

Quand, présent à vous-même et au monde qui vous entoure — votre attention est alors ouverte et vos sens en contact avec l'environnement — vous retrouvez votre propre valeur, vous vous découvrirez sans doute des facilités que vous ne soupçonniez pas. Votre corps prolongera alors très simplement votre intention, **là où il peut le faire** : vous éprouve-

rez alors avec plaisir le retour de votre courbure lombaire à son organisation naturelle ; l'articulation coxo-fémorale (fémur / bassin) libérera le bassin qui pourra fléchir vers l'avant cette fois-ci, entraînant le buste dans son mouvement ; les muscles de vos cuisses, de vos épaules auront retrouvé leur moelleux de repos ; le regard embrassera largement et posément la pièce où vous vous trouvez ; et surtout, vous sentirez moins vos ischio-jambiers et vous irez plus loin dans la flexion du buste.

Peut-être constaterez-vous alors que vous valez mieux, dans l'exercice d'étirement de vos ischio-jambiers que ce que vous pensiez valoir quand vous cherchiez à vous dépasser. (D'une certaine façon, vous construisiez alors votre sentiment d'incompétence !).

Mais la question ultime — les valeurs sont tenaces — affleura peut-être : me suis-je vraiment, dans cette expérience, étiré ; j'ai fait et senti si peu ?

L'ouverture à
l'acceptation sensorielle de
ce que je vauX, délivrée des
effets inhibiteurs de ce que
j'aimerais valoir,

Cette formule de Jean Baudrillard, cité par François Laplantine (« Je, nous et les autres » Editions Le Pommier) stimulera, je l'espère, votre détermination à accepter, sans suspicion, la connaissance que vous ont donné spontanément de vous-même, vos sens : « c'est lorsque le « réel est vraiment mort » que l'individu est « comblé, virtuellement bien sûr » et qu'il devient enfin identique à

lui-même ».

Ce qui, en fin de compte, signifie bien cette aberration structurelle au geste de s'étirer quand, cherchant à nous faire autre, nous ne faisons en fait que confirmer ce que nous connaissons de nous-mêmes. (Le plaisir de l'effort — voire de la douleur consentie et recherchée — ne trouverait-il pas avant tout sa légitimation dans la certitude éprouvée sensoriellement (les tensions) qu'en fin de compte : rien de moi ne changera vraiment !).

L'effort, le travail ne porteraient-ils pas avant tout la certitude de la reproduction de l'identique ?

L'ouverture à l'acceptation sensorielle de ce que je vauX, délivrée des effets inhibiteurs de ce que j'aimerais valoir, n'est-elle pas un moyen possible pour délaisser les aspirations compulsives de « l'identité, cette stratégie — dérisoire — d'identification restrictive par exclusion de l'adversité qui existe aussi à l'« intérieur » et qui condamne celui qui y a recours à la répétition », ainsi que l'exprime François Laplantine ?

- 1 BERTHOZ, A. 1996. Le sens du mouvement. Editions Odile Jacob.
- 2 Nouvelles de danse. Dossier : **L'intelligence du corps**. Été 1996. N°28, Contredanse à la Maison du spectacle / la Belone. BRUXELLES
- 3 ALEXANDER F. M. (1932-1996) « **L'usage de soi** ». Contredanse, BRUXELLES
- 4 VERMERSCH, P. (1999). **L'attention**. Expliciter. 29, 1- 20.
- 5 VARELA F., THOMPSON E., ROSCH E., **L'inscription corporelle de l'esprit**, 1993, éd. Seuil.