

# Explicititer

Journal du GREX Groupe de Recherche sur l'Explicitation

Mai 2000

Numéro 35

## Du sens des sensations (Dans les apprentissages corporels)

Jacques Gaillard

Centre IUFM de Lille - Professeur de technique FM Alexander

### IV - Vers une conception éactive de l'apprentissage

J'ai tenté de clarifier, dans les chapitres précédents, la façon dont nous déployons, involontairement certes, des processus d'interférence, repérables dans le développement de sensations, puis, de tensions. Celles-ci sont le socle sensoriel du sentiment de difficulté et/ou d'incompétence et appellent l'évidence de l'effort (puisque « **c'est dur** », il est **forcément** nécessaire de produire un effort.). Ce processus a été reconnu dans des exemples aussi différents que ceux pris dans des gestes élémentaires comme lever un bras, courir, être debout, se lever d'une chaise, dans des exercices d'« éducation corporelle » (s'étirer, gymnastique Feldenkrais), dans le domaine de la présence à autrui ou dans celui de l'interprétation artistique, ce qui semble en signaler l'universalité. Je n'ai pourtant pas évoqué ce cas de figure particulier où nous nous trouvons face à quelque chose que nous ne savons pas (faire) et que nous allons apprendre (à faire).

J'aimerais, de ce fait, tenter l'explicitation de l'origine de cette impression largement partagée qu'« apprendre, c'est difficile », formule dont on sent qu'elle porte déjà les marques de probables interférences. Mais aussi, je chercherai, en contre-point de cette « position naturelle », de dégager quelques repères dans l'élaboration d'un modèle éactif d'apprentissage (Varela, Thompson, Rosch, 1993). Me situant de façon privilégiée dans le domaine des apprentissages corporels, je débiterai par un exemple pris en natation. Il me paraît préalablement important de préciser que je ne considère pas l'exemple dans sa dimension illustrative, mais en tant que cas singulier, dont le déploiement de ce qui lui est constitutif, permet par un « laisser-apparaître », de recon-

naître de nouvelles propriétés, des processus pouvant éventuellement prétendre à l'universalité. (Faire d'un exemple, un cas unique duquel peut se déployer, un processus plus universel, c'est rompre, ipso facto, avec la tradition épistémologique de la validation par conclusions statistiques ; c'est surtout inviter, en abandonnant ce que HUSSERL nomme « la position naturelle », à un nouveau contact, à un laisser-apparaître de ce que l'exemple porte. F. M. ALEXANDER aurait précisé, ici, qu'en inhibant notre activité habituelle, notre conscience allait pouvoir s'élargir).

Ainsi, la capacité à « laisser son regard se tourner vers de l'imprévisible » est l'acte initial, par lequel peut se déployer une perception agrandie d'un même objet, se (dé) livrer des aspects de cet objet que nos catégories lexicales et sémantiques encapsulent dans des regards tout faits. Je renvoie, à ce sujet, à l'article de Pierre VERMERSCH « L'approche du singulier » (Explicititer n°30) dont la lecture aura été pour moi une véritable libération, en ce qu'il m'a permis de donner crédit aux multiples expériences singulières dont j'étais porteur (et dont je ne savais que faire !). Je vous retrouve donc nageant, goûtant le glissement, sur votre peau, d'une eau délicieusement tempérée de quelque mer

à la limpidité de cristal. Vous avez effectivement abandonné votre souci de performance et d'amélioration. Le plaisir vous ouvre au monde et le monde, en grandes brassées, s'immerse en vous : cela vous suffit. Vous flottez, l'eau vous porte : les limites de votre enveloppe se font plus discrètes et vous constituent en un tout nouveau, entier, global, agissant en pleine conscience de vos sens.



Vos doigts et vos mains détendus, mais tactiles et présents, épousent la fluidité contenue de l'eau qui s'imprime dans la matière de vos tissus. Une part de vous la pénètre, qui vous accueille. Elle vous prolonge, comme immanente à vos mouvements. Elle vous soutient et vous vous accordez à son soutien ; vous sollicitez son appui, elle vous le livre.

Un espace de partage entre les propriétés de l'eau et vos intentions se donne, par vos sens, à votre conscience : vous êtes alors pleinement, sans l'ombre d'une retenue, engagé, corps et âme, de la tête aux pieds, dans la réalisation de votre intention. Qu'y aurait-il donc d'autre à faire alors que de continuer à rester ouvert au monde et de goûter la mise en jeu de vous-même ? Rien... Sauf que, livré subitement à votre champ visuel, du fait de votre nage puissante et efficace et d'une vague plus forte qui vous soulève davantage, vous découvriez un baigneur se délectant de cet acte le plus fondateur de la natation, mais aussi le plus éloigné de la nage : être immobile sur l'eau, autrement dit « faire la planche ».

Ce geste, paradigmatique de la capacité à ne rien faire tout en étant ouvert au monde est un camouflet permanent pour tous ceux que l'action et un certain souci de l'efficacité obsèdent. Bien évidemment, vous aimeriez l'apprendre...

Peut-être noterez-vous, au moment même où cette idée germe dans la pénombre de votre conscience que votre nage se modifie très sensiblement. La rondeur et la plénitude de vos mouvements se font moins évidentes ; quelque chose se fragmente en vous, perception bien tangible dans les articulations qui se signalent alors comme des rouages bien indociles ; vos muscles vous apparaissent subitement plus tendus, comme s'il vous fallait produire un supplément d'acte pour continuer à flotter ; l'eau gagne alors en instabilité ; perd de sa densité : vos bras ayant perdu l'intelligence de la tactilité brassent maintenant un liquide sans saveur qui vous refuse son soutien. Vous éprouvez cette sensation désagréable de ne plus flotter, ce qui réactive le volontarisme de vos gestes, bien perceptible dans une augmentation de tonus.

Nous reviendrons tout à l'heure sur l'explicitation des mécanismes, que cette forme de retournement de l'attention, éveillé par le geste mental d'apprendre tend à développer.

Vous vous trouvez donc sur le dos, cherchant à réaliser cet apprentissage : « faire la planche ». Bien évidemment, malgré toute votre bonne volonté, votre application – et vos efforts – vous sentez vos jambes irrémédiablement attirées vers le fond ; puis votre buste, entraîné par celles-ci prend cette position oblique qui signale le début de l'engloutissement de votre corps par les flots. Les pieds vous aspirent alors effectivement vers le fond, immergeant votre bouche, puis votre nez dont les sinus, en se remplissant de la façon la plus désagréable qui soit, vous signalent la conclusion lamentable de votre tentative.

**En essayant autrement**, la prochaine fois, je m'améliorerais peut-être, pensez-vous ! Vous essayez effectivement à nouveau : cette fois-ci en poussant votre ventre vers le haut ; une autre, en allongeant votre corps de la tête aux pieds ; une inspiration thoracique maximale

est tentée ; puis l'expérience d'écartier bras et jambes est faite ; vous avez même peut-être tenté de casser votre nuque en arrière, de fléchir les jambes ; vous vous êtes même accordé cette petite tricherie de mouvements légers – à peine perceptibles – des mains et des pieds. Hélas ! Rien de ce que vous savez déjà faire et que vous supposiez efficace ne vous permet de sortir de la répétition d'un scénario identique. Ce qui signale deux choses : « on ne fait pas du neuf avec du vieux », mais surtout, des procédures différentes conduisent au même échec, ce qui permet de penser que, du point de vue d'un processus plus général, elles sont identiques. C'est ce que je vais tenter de déplier maintenant.

Si, suspendant notre activité habituelle, nous nous accordons de nouveaux regards portés sur cette expérience banale de flotter sur le dos, des dimensions insoupçonnées de celle-ci vont alors émerger. Ces aspects nouveaux, plus fins, saisis sous la couche superficielle de la première évidence vont nous faire venir les mots à la bouche, issus de nos sens, de notre corps. (Cette attitude d'accueil me paraît concerner tout autant le sujet qui réalise l'action que celui qui, dans une position de recherche, est extérieur à l'objet sur lequel porte son regard). Que se passe-t-il donc, en effet, qui vous conduise à la reproduction irrémédiable du même échec, en dépit de votre application à trouver des solutions adaptées et de vos efforts à vous les appliquer ?

Si, vous observant faire, je **cesse de focaliser** sur l'activité gestuelle, où vous débattant, vous pensez trouver la bonne solution, des micro-événements vont apparaître, une quantité de petites traces bien repérables, mais englouties sous les données évidentes, dont mon regard, cherchant à satisfaire mon besoin de comprendre, s'empare sans nuance. (Ce qui laisse apparaître la fonction éminemment théorique du regard, qui prélève, en incisant le réel, des lambeaux de sens ; l'action **d'aller chercher** de l'information visuelle étant un des actes corporels par lequel nous validons nos croyances et nos valeurs).

En « inhibant mon activité habituelle » (F.M. Alexander), en abandonnant « ma position naturelle » (Husserl), je lâche l'attitude qui m'asservit à retrouver ce que je connais : je m'ouvre au monde et le monde s'ouvre à moi, de l'imprévisible peut alors advenir. Il est à noter que l'acte visuel habituel nous projetant sur le réel, notre regard touche immédiatement le monde tel que nous l'imaginions et/ou le désirions, c'est-à-dire conforme à nos attentes, calibré à nos besoins, ce qui crée cette illusion faussement salutaire de notre permanence au monde, ainsi que celle, plus pernicieuse, de la continuité de ce que nous nommons identité (à l'identique !...). Il est à noter également que nous avons à payer cette illusion d'un lourd tribut : nous devons en effet nous satisfaire d'une vision fictive, transfigurée et dénaturée du réel, ce qui nous conduit à vivre dans la pénombre du monde, dans un mauvais ajustement à lui. A l'inverse, la suspension, c'est-à-dire en l'occurrence, l'ouverture visuelle (l'acte par lequel je laisse les choses me pénétrer), crée un vide, ce temps où je me remplis – le remplissement Husserlien – sans a priori des images du monde. (Ce qui, je le rappelle, demande simplement de laisser fonctionner ses yeux dans leurs conditions

physiologiques naturelles de **récepteurs**). Plus exactement, le fait que je me mette dans une attitude d'accueil sensoriel développe une autre conscience de moi-même engagé dans le monde.

L'épreuve, car, pourtant au début, c'en est une, consiste à rester dans cette posture où le monde me pénétrant, je ne le définis pas ni ne m'y définis. Ceci suscite, ainsi qu'en témoignent tous ceux à qui j'ai proposé l'expérience, un sentiment singulier de légèreté, mais aussi de dilution de présence, d'évaporation de soi, comme si le fait d'être dans une attitude d'accueil modifiait le tonus musculaire, libérait les rétractations myo-articulaires (l'impression de légèreté) et éveillait ce soupçon, à travers cette expérience d'une expansion des sens, d'une perte de soi.

(Combien de foi m'a-t-on objecté, alors qu'un geste avait été réalisé dans une ouverture sensorielle qui en assurait la légèreté, de ne pas avoir été présent à ce qui s'était passé, ce qui, ipso facto, en enlevait la validité ?... L'ouverture sensorielle à l'espace, lors des ateliers d'improvisation que j'anime, m'est également souvent rapportée comme un envahissement, une bouffée sensorielle qui enivre et fait perdre le sens de soi ).

Vous observant, ce qui me touche de vous alors, par mon regard, **avant même que vous n'ayez bougé**, (cette micro-temporalité m'apparaît fondamentale ; j'y reviendrai), ce sont ces petits frémissements des muscles peauciers du visage, non pas un mouvement, juste un voile qui se tend, une lumière qui s'obscurcit, là où le plaisir de la nage, il y a quelques secondes encore, vous accordait la grâce de la légèreté. Quelque chose vous happe, s'invagine de vous, en vous. Votre front s'infléchit et se rétracte, imperceptiblement, vers ce point de convergence enclavé à la racine du nez, entre les sourcils ; les pommettes paraissent suivre le mouvement et se tendre vers les ailes du nez qui semblent se figer ; les muscles péri-orbitaires s'immobilisent et viennent enlâcher les yeux qui, se vidant de leur éclat, semblent maintenant de verre.

Tout de votre visage évoque alors le masque de l'absence, de l'**arrêt** et de l'**attente** : vous êtes de cire, **hors du temps et de l'espace**.

Quelque chose de vous se fige, se rétracte et se perd dans cet autre vous-même que vous **observez et que vous allez manipuler**.

C'est maintenant toute la surface de votre corps qui paraît se solidifier dans une posture d'attente et d'absence. Coupé de l'espace et du présent, toute votre attention est focalisée sur cet autre vous-même que vous pensez devoir -- et pouvoir... -- faire plier à vos injonctions, c'est-à-dire à l'application de procédures jugées a priori pertinentes.

Si je rends bien compte de la micro-temporalité des événements, il se passe ceci :

1. Vous voulez flotter dans l'immobilité.
2. Vous retournez l'attention en vous-même de façon naïve et vous vous coupez du présent.
3. Vous éprouvez les effets sensoriels de cette mauvaise direction de l'attention.
4. Vous ré-agissez à ces effets sensoriels, pensant

qu'ils sont liés et spécifiques aux caractéristiques de l'eau.

5. Vous créez de nouvelles incoordinations qui réactivent le sentiment de malaise et qui appellent de nouvelles réactions corporelles inadaptées.
6. Dans le meilleur des cas, vous appliquez à vous-même, méthodiquement et consciencieusement, des gestes supposés adaptés. Ce n'est hélas qu'à ce niveau que vous êtes conscient – et encore pas toujours – de ce que vous faites, les cinq temps précédents se réalisant dans une ombre plus ou moins opaque.

Ce qu'il est important de relever, ici, c'est que ce n'est pas l'eau qui est responsable de vos difficultés, mais la mauvaise direction de votre attention, à la **recherche** de la bonne sensation, de la bonne procédure, voire d'une compréhension !

Ce qu'il est également cocasse de noter, c'est que, dans ce cas, vous ne faites pas l'expérience de votre contact avec l'eau ; ce que vous vivez là, en fait, n'est que l'**expérience de votre réaction à l'eau** : vous goûtez, en réalité, ce dont vos sens vous informent quand vous vous manipulez !!!

L'instabilité, votre mauvaise flottabilité, cette impression d'appuis fuyants et hasardeux ne relèvent ni de l'eau en elle-même, ni de votre rapport à elle, **mais du rapport que vous avez à vous-même dans votre rapport à l'eau et dans le rapport à ce que vous voulez apprendre**.

Le problème est que ce moment crucial où, retournant naïvement l'attention sur nous, nous nous dédoublons pour nous manipuler, **ce moment-là est involontaire, machinal et non conscient**. Ce geste mental entretient, par ses conséquences sensorielles et les effets d'une inadaptation, une fâcheuse confusion : nous pensons que la difficulté vient de l'eau et de notre rapport à elle (la technique) alors que nous ne faisons que subir les effets d'un mauvais rapport à nous-mêmes. Le problème éprouvé n'est pas le problème : il ne s'agit, en l'occurrence que d'une information exprimant le problème originel (interférer avec moi-même, c'est-à-dire ne pas laisser ma structure corporelle s'adapter, dans cette capacité d'accueil où je peux recevoir sensoriellement ce qui se passe ; ce qui me paraît être l'acte fondateur de tout apprentissage technique, dans le respect de soi et dans la préservation de son unité. Dans ce cas, il est à noter que le mental prolonge l'activité et le produit des sens, ce qui rompt avec cette tendance assez universellement répandue où l'acte dans son initiation, procède d'un contrôle mental).

Ainsi, le geste originel, inconscient de votre activité d'apprentissage suscite une double absence : au monde et à vous-même, ce qui du point de vue adaptatif est tout simplement aberrant. Que se passe-t-il, en effet ? : d'une part, vous négligez, en perdant votre présence au monde, les caractéristiques physiques (connaissance extrinsèque) à partir desquelles se déploie votre activité, d'autre part, vous déniez purement et simplement ce qui, structurellement, est constitutif de votre capacité d'adaptation. Exprimé dans un langage expérientiel, cela revient à dire que vous ne prenez pas ce temps de reconnaître dans la fluidité de l'eau, sa den-

sité, cette masse apparemment fuyante mais pourtant puissante qu'elle offre en appui à votre corps, à cette autre masse, mouvante elle aussi, celle de vos muscles, capable d'épouser, en un meilleur accord la force contenue de l'eau ; en vous coupant sensoriellement de l'eau, vous en perdez le contact : vous en perdez la connaissance ; vous agissez alors de façon arbitraire et hasardeuse, dans cette opacité des sens qui vous fait vous heurter aux choses, en projetant sur elles l'idée a priori de ce qu'elles sont. Plus exactement, vous projetez sur elles l'idée abstraite – non construite à partir du vécu sensoriel – de ce qu'il faut faire pour être efficace. Cette projection dans la réalisation de l'intention au détriment d'une reconnaissance et d'une émergence des moyens, non seulement vous prive de la connaissance du monde avec lequel vous êtes en contact, mais aussi rend impossible cette autre reconnaissance fondamentale : ce qui se passe, ce que je sais faire – là où j'en suis – face à ce que je ne connais pas, ici : flotter dans l'immobilité.

En allant chercher des solutions hypothétiquement efficaces **avant de savoir ce qui se passe**, point d'origine d'une compréhension engageant éventuellement des opérations ultérieures plus complexes, je projette, de la façon la plus arbitraire, ce que je veux croire efficace. Rien d'étonnant donc à ce que, dans ce contexte, votre vécu d'action soit particulièrement pesant, désagréable, tissé de tout ce que, de façon obscure, **vous vous infligez en pensant bien faire**. Rien d'étonnant non plus à ce que je vous retrouve barbotant lamentablement dans cette eau qui, après vous avoir accueilli ; vous inflige les pires sévices qui se cristallisent, finalement, dans le sentiment de votre incompétence... (Question adressée au lecteur : qui a généré le support sensoriel de l'incompétence ?).

Vous ne vous êtes effectivement qu'imposé, hélas à votre insu, ces menus dysfonctionnements :

- Un retournement de l'attention sur vous-même où, allant chercher de l'information ou tentant le contrôle de vous-même, vous développez un premier pic proprioceptif bien repérable (état sensoriel où s'origine la croyance " qu'apprendre, c'est difficile ").
- Une coupure extéroceptive qui vous plonge, sans support externe, dans l'abîme de vous-même,
- Le déclenchement d'actions sans rapport avec leur but ou plus exactement, tellement tendues vers la réalisation du but qu'elles **en négligent d'intégrer les caractéristiques externes qui devraient les organiser**.
- Une lutte sans cesse plus complexe pour tenter de résorber et de contrôler les incoordinations issues des processus précédents, ce qui multiplie à l'infini les fragmentations et les mauvais ajustements. Vous aurez alors effectivement de quoi travailler : l'immense terrain fait de verrouillages myo-articulaires, de morcellements corporels est une matière inépuisable, qui s'auto-génère par le fait même qu'en manipulant des incoordinations, j'en développe de nouvelles. Dans le meilleur des cas, je peux devenir **expert dans leur contrôle**, ce qui peut produire des « progrès » objectivement repérables, certes, mais qui ne témoignent pourtant que d'une forme discrète et sophistiquée de lutte contre soi-même, ce qui d'un

point de vue adaptatif, est inévitablement pathogène. (Je crains pourtant que l'essentiel des « progrès », dans le domaine des apprentissages corporels, ne se fasse sur ce mode...) David GORMAN (Learning method<sup>1</sup>) dont j'évoquerai bientôt les remarquables recherches, l'exprime, par cette formule à l'humour sarcastique : « Quand je lutte contre moi-même, il y a forcément un perdant : moi ! ».

La perspective d'une transformation de soi par le contrôle opéré sur soi-même trouve cyniquement sa légitimité, dans le fait même de son inefficacité : plus c'est dur, plus il faut que je travaille, ce qui représente une cohérence certes naïve, mais admissible, mais aussi, l'acceptation que plus je travaille, plus c'est dur, ouvre souvent à cette curieuse conclusion qu'il faudra que je travaille encore plus pour trouver, un jour, enfin, la terre promise de la facilité.

Là, où tout de nos sens, devrait nous amener à, au moins, questionner le phénomène, nous avons tendance à persister... à persévérer... à reproduire... etc. Là où nous devrions questionner le sens de l'inefficacité du travail, la qualité de ce que nous faisons et la façon dont nous le faisons en considérant le poids sensoriel qui l'accompagne, nous plongeons dans l'abîme du sentiment de notre incompétence et nous renforçons cette croyance, qu'eu égard nos difficultés, il faudra travailler plus. Nous retrouvons là ce processus circulaire déjà relevé qui génère, entretient, renforce et multiplie les croyances, c'est-à-dire les mauvaises mises en relation entre effets sensoriels et leurs causes.

Nous pensons que « c'est difficile » (l'expression « c'est **dur** », rend bien compte de la dimension sensorielle et somatique de la difficulté) parce que nous pensons que nous ne sommes pas compétents (nous ne savons pas faire) alors que la réalité est toute autre : c'est dur parce que nous refusons de partir de ce qui est constitutif de la situation (les caractéristiques de la texture de l'eau) et de reconnaître notre **compétence du moment** (le rapport de mon corps à elle).

Qui que nous soyons, quelle que soit notre morphologie (même si les corps présentent une flottabilité différente) nous portons, plus ou moins reconnue, cette capacité à flotter ; l'accueil de ce que je sais faire ouvre alors à un renversement dans la perception de soi considérable : quelque chose est là, qui vient de moi, que je sens, que je vis, qui, même si ce n'est pas parfait, existe ; je m'éprouve – au plein sens du terme – capable, et je m'ouvre au sentiment de ma compétence. J'aborderai lors du chapitre suivant l'implication de l'attitude du professeur dans le développement du sentiment d'incompétence ou de compétence chez l'élève. (Combien d'instituteurs déjà âgés, totalement naïfs en matière de danse, sans dispositions particulières pour le mouvement ont réalisé, lors de stages que j'animais, des progrès considérables, alors que je ne **propose aucun travail**, mais que je **m'attache simplement à orienter l'attention de chacun sur la reconnaissance et l'acceptation de ce qu'il porte**, là où il se trouve : sa compétence du moment).

Le cas singulier de cet exemple pris en natation – dont nous verrons qu'il tend à l'universalité – met en évidence que nous ne savons pas comprendre le sens de

nos tensions, de nos difficultés qui nous informent que **nous ne respectons pas la chronologie des processus naturels de notre adaptation au monde** : éprouver, sentir, puis me re-connaître pour, enfin, agir.

Nous pensons naïvement, dans cette logique causale universellement admise, que nous ne contrôlons pas la cause, la « bonne façon de faire » dont le contrôle préalable, ouvrirait à la réussite (qu'une cause précède un effet semble effectivement peu contestable). Nous persistons dans ce rapport causal, en dépit de la permanence de nos difficultés, alors que la réalité de ce qui se joue est diamétralement opposée. En effet, nous ne comprenons pas que c'est le futur (! !), c'est-à-dire ce temps de décalage où anticipant l'effet recherché, nous nous tendons et nous projetons dans l'avenir, qui produit les désorganisations dont notre proprioception nous informe. La cause d'effets et d'événements présents est inscrite... dans le futur ! Formule éminemment paradoxale que Paul WATZLAWICK<sup>2</sup> et l'école de Palo Alto ont magistralement clarifiée. Imaginer que le futur est cause d'effets représente une rupture épistémologique mais aussi existentielle énorme.

C'est pourtant bien ce qui, tout simplement, se produit : plus vous projetez sur l'eau ce que vous pensez qu'elle est, ce que vous estimez nécessaire de faire en relation à ce que vous en imaginez, plus vous vous appliquez à bien faire, c'est-à-dire à vous focaliser sur le résultat, plus vous vivez à côté du monde et contre vous-même. Le souci de bien faire qui est chronologiquement une anticipation du futur produit les effets vécus au présent ! Votre nage a de quoi devenir pénible et éveiller ce sentiment d'incompétence où s'origine l'appel irrévocable d'un besoin de travail.

Je vois clairement sur vous ce souci de bien faire, de réussir, la façon dont vous vous faites happer par l'exigence du résultat : flotter ; je le vois dans ce voile qui a obscurci votre visage, dans votre regard qui s'est éteint et s'est perdu en vous, dans ce retournement des yeux où je vous observe vous observer, **fixer votre attention** sur certaines parties de votre corps, les manipuler et considérer les effets de cette manipulation.

Quelle que soit la sophistication de ce que vous tentiez et la variété des gestes que vous ébauchiez, vous appliquez à vous-même, de fait, encore et toujours, mais inconsciemment, ce même processus : retourner l'attention sur vous pour contrôler a priori les actions et manipuler les effets sensoriels des interférences (il y a interférence dans le sens où mon acte volontariste, projeté a priori, coupe la capacité de réponse spontanée et involontaire de ma structure corporelle).

La capacité d'adaptation de mon corps à l'eau, que je ne connais pas – mais je veux apprendre à flotter – nécessite cette mise entre parenthèses de ce que je crois savoir : il me faut réaliser alors ce geste mental difficile et impliquant, nécessitant une force de volonté – car tout nous invite à faire l'inverse – d'être en **suspension**, de **réduire** ce qui s'impose à nous : ce torrent d'actions possibles, d'inhiber les réponses automatiques de nos habitudes, pour **accueillir, laisser venir à nous les données sensorielles qui constituent la configuration kinesthésique de l'action adaptée : NE PAS AGIR !**

Le geste juste vient à moi dans la claire conscience sensorielle de l'expérience. C'est de cette configuration sensorielle qu'émerge la sédimentation mentale – la représentation – du geste adapté. Je prendrai ce temps d'explicitation le terme de configuration, car celui-ci peut prêter à confusion ; en effet, on peut comprendre la configuration comme une organisation précise définissant le substrat sensoriel d'une image du geste, or, il ne s'agit absolument pas de cela.

Si je rends compte de ma propre expérience, j'éprouve plutôt un ensemble d'impressions diffuses, mais pleines, se constituant en une perception globale de moi, une sorte d'onde vivante d'où ne pointe aucune zone d'intensité sensorielle plus élevée, un peu comme si l'accord à moi-même, au lieu d'une polyphonie anarchique de mes sens, développait un son d'une grande harmonie. Je pense qu'il est plus juste de considérer ce « son » comme étant constitué de deux sources sensorielles : d'une part, je goûte les effets d'une bonne congruence à moi-même, c'est-à-dire du **produit d'une bonne direction de mon attention** (mes muscles sont bien coordonnés en réponse au milieu), d'autre part, j'apprécie également l'**activité calme et sereine de mon attention, lorsqu'elle est bien dirigée.**

Toute la question, en effet, **est d'apprendre à bien diriger son attention quand nous voulons apprendre.**

David GORMAN, ancien formateur de professeurs de technique FM Alexander a excellemment formulé ce principe en le modélisant de façon très simple :

1. Je sais ce que je veux
2. Je vais le faire
3. Je ne sais pas **ENCORE**
4. J'attends de voir ce qui arrive

Le principe est, d'un point de vue intellectuel, simplissime ; mais ainsi que le signale, Pierre VERMERSCH<sup>3</sup>, parler d'un processus n'équivaut pas à le vivre.

Faites-en l'expérience quand vous le pourrez : ayez et maintenez l'**intention** de flotter dans l'immobilité en **acceptant de ne rien faire.**

Comprendre intellectuellement le mécanisme de la suspension phénoménologique et la réduction qu'elle permet, en parler, voire gloser dessus ne donne pas les clefs d'en faire l'expérience et de la saisir dans son support incarné et sensoriel. Il y a un monde entre les deux : **nommer les choses à partir des mots est une banalité** à laquelle notre culture, par son mode de pensée valorisant le contrôle mental, nous a rompu ; parler de l'organisation et de la relation des choses entre elles à partir des mots est une autre facilité, cette activité réfléchie constituant l'essentiel de ce que nous nommons : pensée. Par contre, que les mots naissent de l'expérience de la chose en est une autre (« les mots me viennent à la bouche »), introduisant une rupture radicale dans notre rapport au monde et à nous-mêmes. Cette autre expérience implique l'accord entre la chose, l'expérience sensorielle que j'en fais, ce que j'en dis, ce qui invite nécessairement à l'honnêteté. Une illusion

tenace persiste, je le pressens, dans cette croyance que le mot pré-existe à la chose, qu'il peut prétendre à une connaissance a priori de ce qu'il nomme, ce qui permet, il est vrai, bien des « libertés »...

Qui n'a pas fait, par exemple, cette expérience, sensoriellement reconnue, de vivre l'inhibition de ses habitudes dans l'action, ne peut pas en parler : il peut, au mieux, signifier arbitrairement ce qu'il imagine que ce soit, construire un échafaudage d'idées et de pensées dont la seule validation, tient dans ce cas, à la cohérence de l'agencement logique des mots entre eux.

Si l'on se trouve à plusieurs afin d'échanger, le champ de l'activité réfléchi et de ses différents glissements, dont la polémique n'est pas le moindre, est alors largement ouvert.

Sans activité réfléchissante, le mot est sans support, désincarné, il est ce signe arbitraire tel que le définit la linguistique structurale, qui peut lui aussi, conduire au discours le plus arbitraire. Par contre, ce mouvement qui part de l'expérience vers le langage nourrit le mot de la matière vécue et reconnue de ce qui le constitue. Cette idée de **renversement sémantique** définie par PIGUET est présentée de façon très claire par Pierre VERMERSCH dans l'article « Avez-vous lu Piguet ? »<sup>4</sup>

« Les mots me viennent à la bouche » (laquelle est le lieu d'accueil et de développement des saveurs) est une formule qui, à mon sens, recoupe très précisément cette idée de renversement sémantique. Ce processus éclaire, de son sens, certaines expériences que j'ai pu mener lors de mes recherches d'improvisation en danse. J'en présenterai, en quelques mots, les grandes lignes. La proposition est très simple : il s'agit de nommer, dire, décrire, ce que je fais, ce que je vois, de moi, du monde extérieur, ce que je sens, pendant le mouvement (celui-ci intégrant évidemment l'immobilité qui n'est jamais qu'un cas de figure de ce mouvement).

Une précision importante est apportée en début d'improvisation : **accepter qu'il n'y ait rien (aucun mot), arrêter le mouvement chaque fois que l'on se sent faire l'effort de nommer ou chercher le mot qui correspond à la chose.**

Lorsque j'accepte cette suspension initiale et la réduction qui en résulte, deux phénomènes très spectaculaires apparaissent simultanément :

- De façon très nette, les mots émergent de mes perceptions, éclosent de moi, comment le dire autrement, même si cela paraît excessif : me remplissent, de leur saveur, la bouche qui ne fait alors que prolonger, dans son articulation, la mise en voix.

C'est une sensation très étrange, très pleine, bien différente de celle que je connais à partir de ma posture habituelle où mes mots s'originant dans ma pensée vont chercher leur correspondance à la chose, dans un mouvement hésitant et sinueux pour venir résonner sans épaisseur, dans ma voix. (Le timbre de ma voix change aussi). Le chemin m'apparaît dans ce cas beaucoup plus long et éminemment plus complexe : « c'est difficile ». Si je laisse les mots se constituer d'eux-mêmes à partir de l'expérience, ce que j'éprouve alors est une expansion sonore, immanente à la chose faite et/ou perçue (par exemple : « je lève mon bras qui se plie, je fléchis mes

genoux et décolle mes talons, je te vois toucher le sol, je vois une tache au plafond, je sens mon omoplate glisser... etc. »), dans laquelle je sens un plein, un parfait **accord** entre la chose et ce que j'en nomme.

Une distance s'estompe, un accord se fait. (Je voudrais également noter ceci : le fait de nommer indifféremment, sans rupture, dans la continuité, ce qui est du-dedans [moi] et du-dehors, invite à faire fondre cette limite tonique où m'observant et/ou cherchant à produire, je développe des tensions que je pense constitutive de mon enveloppe corporelle. Ici, le processus fonctionne à l'inverse : en rendant égale la valeur du de dans et du dehors, je tends à dissoudre l'enveloppe tonique qui, me séparant du monde, me sépare de moi-même : je facilite ainsi l'émergence de l'activité de suspension).

- Mon mouvement s'allège alors, s'amplifie, gagne en plénitude ; ses traces impriment l'espace d'une nouvelle consistance et d'une meilleure définition : l'improvisation devient claire, limpide, pour moi comme pour l'œil du spectateur. Egalement, le mouvement se multiplie à l'infini ; dans ses rythmes, ses directions, ses combinaisons, ses successions, comme si une source immense, libérée, m'accordait, par cette mise en mots en position d'accueil, le flux de la créativité. (La formule est ambiguë : elle laisserait entendre qu'un « réservoir » pré-existerait, dont il faudrait trouver la vanne ; or, ce qui coule, dans mon mouvement, est ce flux de ma propre disponibilité pour peu que je reste **constamment** dans une présence attentive).

Je le vois aujourd'hui : l'accueil des mots me mets en état d'accueil pour tout ce qui est constitutif de moi-même et engage mon activité dans le monde. Le processus s'étend en moi, de la tête aux pieds, quel que soit, apparemment, le domaine d'activité (parler / improviser). Ceci ouvre, à mon sens, à deux questions de fond :

- Il n'y a probablement pas de rupture, ni de différence dans les multiples domaines de l'activité humaine (parler, penser, écrire, jouer au tennis, communiquer, etc.) quant à un processus transversal de rapport à soi-même.

- Une mauvaise direction de l'attention lors d'une activité mentale **génère également des manifestations corporelles désagréables**, des tensions, des points de crispation. (Effectivement, en improvisation, dès que je vais chercher les mots ou que **j'essaie** de faire rentrer la chose dans le mot, le mouvement s'appauvrit, des points de fixation apparaissent, les articulations perdent en amplitude : l'improvisation se fane).

Ne dit-on pas, en effet « se prendre la tête » quand on évoque l'acte de penser ? Hélas, que n'a-t-on connaissance d'une bonne direction de l'attention, pour éprouver le plaisir d'une pensée ouverte. Je vous suggère, pour donner un ancrage sensoriel à ce concept, cette expérience : ayez une pensée, puis faites **converger** votre attention sur elle ; en un deuxième temps, ayez la même pensée et restez en contact avec le monde (attention ouverte). Soit vous ressentez, de façon précise et vivace, un point de convergence,

fixement enclavé entre les sourcils, juste sous l'os frontal, soit vous goûtez à cette espèce de fluidité où **l'activité de votre pensée en laisse flotter l'objet** : le crâne paraît s'expandre, la matière en devient, très sensiblement, plus souple, quelque chose de mobile y circule, la perception de l'activité cérébrale, se déplace de façon assez nette, **en gagnant de volume**, vers l'arrière, dans la zone des os pariétaux.

Je comprends mieux aujourd'hui, par un contact fécond avec la psycho-phénoménologie, que ce processus central relève d'une bonne direction de l'attention, voie royale de la reconnaissance de soi, de la congruence et de la facilitation. Une attention bien dirigée engage l'activité suspensive, clef de voûte du processus d'émergence ; elle permet cette présence attentive, repérable de l'extérieur par certains micro-indicateurs, et éprouvée sensoriellement dans une sensation de légèreté, de mobilité, de fluidité corporelle, mais aussi mentale.

Une bonne direction de l'attention ouvre, par l'activité réfléchissante, au déploiement du pré-réfléchi, ce qui permet de clarifier le passé ; mais aussi, celle-ci se trouve manifestement impliquée dans toute production humaine, ce qui déplace son champ d'application vers le futur et les apprentissages, l'apprentissage énelactif se fondant apparemment sur ce processus originel de présence attentive.

La mer est belle, certes, mais j'avoue vous avoir quelque peu abandonné à vos tentatives de suspension, prémisses probables d'une première expérience d'apprentissage énelactif.

Récapitulons :

- vous ne savez pas « faire la planche »,
- vous voulez l'apprendre,
- vous ne savez pas **ENCORE**,
- vous réalisez l'intention **en attendant de voir ce qui se passe**. (Ce qui est bien une suspension qui vous ouvre à une présence attentive).

... Bien. Sans doute vous y êtes-vous pris à plusieurs reprises... Que s'est-il passé ? Inhibez votre activité habituelle, restez en prise avec cette expérience, laissez venir à vous les mots...

**Sans doute avez-vous déjà acquis une certaine compétence en explicitation de l'expérience passée sans que pour autant, votre capacité suspensive puisse s'appliquer de façon efficace au futur, c'est-à-dire à la réalisation d'un geste, qui plus est, que vous ne savez pas (encore) faire...**

Une double résistance tend, en effet, à nous tenir dans la compulsivité de nos habitudes (aller chercher - contrôler a priori), qui inhibent la suspension initiale :

- le fait d'agir qui, ainsi que nous l'avons déjà vu, appelle un irrésistible besoin de développer des sensations, d'éprouver une massification de notre corps, (cette croyance m'amène à diriger mon attention en la tournant dans une direction où elle « va chercher »...)
- le fait de ne pas savoir, qui happe notre attention dans la recherche de ce que nous pensons hypothétiquement efficace.

Il faut effectivement du courage pour assumer pleine-

ment, sans réagir, cette position initiale où, ne **sachant pas faire, je m'accorde de ne rien faire**. Il y a là un paradoxe énorme, voire une aberration monstrueuse par rapport aux valeurs qui collent à l'acte d'apprendre. J'ai, en effet, essuyé de vives réactions de la part d'enseignants qui, dans leur émotion, exprimaient implicitement la façon dont ils avaient été choqués par ces positions. Apprendre, sans l'accompagnement sensoriel de la difficulté est en effet, pour l'immense majorité des personnes, suspecté de laxisme (il est de bon ton de « faire l'effort de... »).

A dire vrai, il ne s'agit pas de ne rien faire, loin s'en faut ; très exactement, il s'agit de **faire autrement**, en maintenant, par UN ACTE MENTAL IMPLIQUANT UNE IMMENSE VOLONTÉ, une activité d'accueil de ce **qui peut exister** et que **je ne connais pas encore**.

Si vous avez fait l'expérience, vous avez pu approcher l'intensité de ce que celle-ci implique. C'est bien un travail, d'une autre nature de ce que l'on nomme habituellement, travail, appelant un autre rapport à vous-même, mais impliquant, fermement votre volonté. (Paradoxe extrême : j'ai la volonté de ne pas savoir !! !...).

Est-ce ce que vous avez vécu ?

Si oui, vous avez pu évoquer alors, par votre activité réfléchissante, le changement de texture de vos muscles, la sensation d'expansion de votre enveloppe corporelle qu'accueille en réponse la mouvance puissante de l'eau ; vous éprouvez alors une impression de poussée, stable et large, sous vous, qui vous accorde le plus parfait des équilibres ; tout de votre corps est ouvert, détendu, vos bras, vos épaules, mais aussi votre nuque, exprimant cette confiance et cette plénitude où, par vos sens, vous goûtez le monde et votre contact à ce monde.

Vous voilà donc, immobile, allongé sur l'eau, appréciant ces **nouvelles propriétés de vous-même et de l'eau**, constitutives de ce que l'on nomme communément : apprentissage. Par contre, que votre attention change de direction et **aille chercher** les moyens de l'efficacité, c'est alors tout ce bel équilibre, fait d'une **adaptation consentie** qui se trouve affecté.

Je vois alors immédiatement sur vous les effets de cette tendance à observer ce qui apparaît, qui est nouveau, dans ce voile qui a obscurci votre visage, dans votre regard qui s'est éteint et se perd en vous, dans ce retournement des yeux où je vous observe vous observer, fixer votre attention sur certaines parties de votre corps, les manipuler et considérer les effets désorganisateurs de cette manipulation. C'est ce geste mental, valorisé culturellement par l'éducation de « faire attention... » qui, inconsciemment, génère le développement sensoriel de la difficulté. Ce n'est pas l'apprentissage qui est difficile, **ce sont les conditions dans lesquelles je mets pour apprendre qui sont difficiles**.

Ce qui fait que, dans le domaine des apprentissages **l'apparition de tensions devient un magnifique moyen de régulation**, un superbe signal d'une mauvaise direction de mon attention !! Dit très simplement : mon corps est bien fait, il m'informe, par mes sens, que je m'y prends mal, pour apprendre ! Il me signale que je ne respecte pas la façon dont **naturellement**, ça marche. La formulation est ambiguë en ce qu'elle laisse pres-

sentir un nouveau dualisme (mon corps / signale / à ma conscience) ; il est plus juste de dire que l'apparition de tensions – de difficultés – éveille, dans la continuité, ma conscience : la matière des sensations se développe en conscience, en reconnaissance de ce fait, que je suis en train de créer les conditions de la difficulté. Ce moment de conscience, pour peu qu'on **apprenne à y porter crédit**, peut devenir le point de départ d'une activité réfléchissante permettant de reconnaître et d'explicitier ce que je suis en train de faire, interférant avec les processus naturels de l'adaptation. Dans mon rapport usuel à moi-même (c'est-à-dire sans avoir l'expertise de rendre consciente l'expérience) je ne suis pas **conscient** de ce que je fais, qui me désorganise.

Reprenons l'exemple de la natation. Retrouvons-nous à ce moment où, essayant de flotter, vous vous sentez irrémédiablement aspiré vers le fond. Ce que vous éprouvez, à ce moment-là est clair, bien présent, immédiatement, et sans activité suspensive : des contractions ici et là, variables en fonction de ce que vous tentez, mais assez constantes, malgré tout, au niveau de la nuque, du sternum et de la gorge, des épaules, peut-être aussi des fesses.

Bien... **Deux** attitudes sont alors possibles (actuellement, je ne vois pas d'autre alternative) :

- Ou vous cherchez à vous débarrasser des tensions en essayant de vous y prendre autrement (vous corrigez...)

- ou vous acceptez et reconnaissez les tensions.

Dans ce second cas, vous pouvez alors suspendre votre besoin d'activité manipulatoire, tourner l'attention sur vous-même en préservant votre attitude d'accueil. Question : avant même d'avoir bougé, quelle est la première chose que vous ayez faite ?... Juste à ce moment, où encore vertical dans l'eau, votre intention s'inscrit dans votre conscience...

Avant même ce moment où, vos mains, vos jambes commencent à bouger pour, par leur appui, vous amener à l'oblique, puis l'horizontale, point de départ réel de l'expérience... Oui, c'est ça..., c'est bien ça...

Emergé de la pénombre, vous voyez bien maintenant ce moment où, vous coupant sensoriellement du monde, vous focalisez l'attention sur vous en « **allant chercher** ». Vous notez très clairement aussi la chronologie des événements : retournement de l'attention sur vous, **puis** : apparition des tensions, **avant même d'avoir bougé**.

De cette reconnaissance chronologique, un **sens** peut alors émerger, gênant, voire même déstabilisant car venant buter contre mes convictions et mes croyances : ce n'est pas difficile parce que je suis incompetent, c'est difficile parce que je **crée les conditions** de mon incompetence ! ! ! Mais aussi : les tensions n'apparaissent pas du **fait de mon mouvement, mais du fait de mon rapport à moi-même**, puisque, avant d'avoir bougé, c'est déjà dur !

Ce paradoxe, comme tout paradoxe, vient buter contre la « doxa », cette évidence normative et incontestable de la croyance, cette masse inerte et fade de l'opinion partagée par le plus grand nombre ; j'y reviendrai tout à l'heure, ce **vécu paradoxal** où le professeur peut

amener l'élève, est d'une extrême richesse ; c'est un lieu où des contradictions, des décalages vécus par rapport à l'évidence de ce qui doit se passer, appellent de nécessaires restructurations dans les représentations.

Souvenons-nous de ce que nous n'avons fait qu'entrevoir lors du second chapitre : ce n'est pas la tension qui est le problème, c'est la croyance qui nous pousse, arbitrairement, à un rapport à nous-mêmes générateur d'interférences. Amener l'élève à vivre ces contradictions, c'est **l'inviter** à recomposer une compréhension, à lâcher prise par rapport à ses convictions, pour cristalliser un nouveau point de vue **mieux ajusté à la réalité**, même si celui-ci rompt avec la « doxa » et sa logorhée d'évidences ; c'est une invitation à l'altérité, un voyage à la dissidence **que nous suggère l'expérience paradoxale vécue**. (D'où la nécessité, si tant est que la pédagogie s'intéresse à l'autonomie des élèves dans leur progrès, d'intégrer l'expérience paradoxale, comme technique d'intervention privilégiée en éducation...).

L'explicitation de ce que vous avez fait, juste avant l'apparition des tensions vous permet de comprendre que ce n'est pas votre incompetence « technique » qui pose problème (votre rapport à l'eau) mais votre incompetence dans le rapport à vous-même. Evidemment, ainsi que je l'ai développé lors du troisième chapitre, cette prise de conscience va vous mettre en contact avec le bassin ultime, celui des valeurs : qu'est-ce qui m'amène donc, avec une pareille compulsivité, à mal diriger mon attention ? C'est bien évidemment la prise en compte de cette dimension-là qui sera pédagogiquement le plus fructueux. Je le développerai dans le chapitre suivant.

Pourtant, même en « limitant » l'intervention à l'inhibition de nos habitudes (la réduction phénoménologique) concernant la direction de notre attention – ce qui n'est déjà pas rien – en suspendant ce que nous faisons spontanément (le fameux « naturel »), nous pouvons nous engager dans un processus d'apprentissage à la **savoir** fondamentalement différente : l'accueil sensoriel de là où j'en suis, c'est-à-dire la reconnaissance de ma **compétence du moment** : c'est facile (d'abord parce que je n'éprouve plus les effets sensoriels d'une mauvaise direction de mon attention, mais aussi, parce que, immédiatement, ma structure, **en s'adaptant**, se **détend**. Je retrouve, avec l'accord à moi-même, la belle flexibilité de ma matière musculaire).

Cette direction de l'attention en accueil implique, concernant les apprentissages, une profonde rupture : là où, habituellement, je **tiens** à réussir (end-gaining d'Alexander), j'accepte d'échouer, ce qui est, à y regarder de plus près, la condition nécessaire de la reconnaissance de ma compétence !...

L'acceptation de l'échec libère des processus de contrôle qu'on s'inflige pour bien faire et réussir ! En acceptant l'échec, je me libère des enjeux (réels ou supposés...) qui inhibent mon plein engagement dans l'action. Paradoxe de ce **plein engagement** qui nécessite cette acceptation préalable de **ne rien faire**, de ne pas développer ce pic sensoriel inhérent au « bien faire ».

Ce qui permet de mieux comprendre pourquoi le **jeu**, ce moment particulier où, ainsi que Piaget l'a montré, prime l'activité assimilatrice, c'est-à-dire un plein engagement de soi dans l'action, sans contrôle préalable, est

quasiment frappé d'interdit en pédagogie, et suspecté de conséquences fâcheuses en matière d'éducation.

En minimisant les enjeux (risque de se tromper, de ne pas réussir...) le jeu inhibe les processus de contrôle générés habituellement par l'acte d'apprendre. (Qui est sérieux !...). Ce que je suis en train de déplier me paraît éclairer d'un jour nouveau le modèle piagétien de l'équilibration où le progrès, c'est-à-dire une accommodation se construit à partir du nécessaire exercice des schèmes qui sont, avant tout, assimilateurs. Quand, au lieu d'apprendre, nous **cherchons** à apprendre, en dirigeant involontairement notre attention sur le résultat et/ou les moyens de ce résultat, nous nous engageons, de fait, de façon anticipée, dans le processus d'accommodation, comme si la transformation pouvait exister dans le déni de ce que notre activité assimilatrice pouvait nous donner comme connaissance initiale. Ce qui m'amène à penser que les mots de « chercher », « essayer » sont des mots maudits qu'il faut proscrire de notre langage, car chargés de tous les mauvais usages que notre culture y a sédimentés, concernant l'apprentissage.

Faites cette expérience : vous avez l'intention de faire quelque chose, peu importe quoi. Puis : essayez de le faire. Vous éprouverez immédiatement les effets sensoriels d'une mauvaise direction de votre attention et des incoordinations qu'elle génère ! C'est effectivement plus difficile ! Vous pouvez alors travailler... Mais vous pouvez également profiter de ce signal pour re-diriger votre attention, revenir au présent, à ce que vous vivez, à ce que vous êtes capable de faire, à ce que vous goûtez, tel que vous êtes, **ici et maintenant**, sans la pression volontariste d'une réussite anticipée.

Vous sortez de l'eau, heureux, non seulement parce que vous venez d'apprendre quelque chose de nouveau qui, somme toute reste très ponctuel, mais surtout parce qu'à travers cette réussite, vous avez réalisé un apprentissage beaucoup plus profond, une première prise de conscience extrêmement importante, et probablement transversaux à toute pratique corporelle : la direction de votre attention, qui, tout en préservant votre intention, vous permet de suspendre votre activité habituelle et d'être en position d'accueil : de moi, le monde m'apparaît tel qu'il me pénètre. Pas de lutte, pas de conflit. Il y a, effectivement, de quoi se sentir : **BIEN !** (Question subsidiaire : se sentir bien est-il compatible avec le fait d'apprendre ?...).

Bien... Vous voilà sur la grève, déjà séché par le puissant rayonnement du soleil. L'inactivité vous sied mal, c'est pourquoi vous n'avez pas oublié d'apporter, outre des lectures, quelques balles de jonglage. Vous n'êtes que débutant ; vous allez **forcément** : ESSAYER. Quoi de plus normal quand on ne sait pas ! Vous voilà donc : prêt, c'est-à-dire, engoncé dans la posture préliminaire de l'application – quel est l'objet de votre application ? – supposée nécessaire à l'efficacité. Pour faire vite, je vous vois alors : les pieds bien plantés dans le sol, qu'ils repoussent allègrement, engageant dans leur repousser l'hyper-extension des genoux et des hanches – ce qui a comme effet immédiat de les bloquer... – ; la conséquence inévitable de ce repousser initial est de projeter le buste en arrière en déséquilibre, ce qui amène, de façon réflexe, la contraction du plan abdominal anté-

rieur afin de rétablir l'équilibre ; pour compenser cette contraction, elle aussi, déséquilibrante, le plan arrière, péri-vertébral se tend lui aussi, etc...

Vous n'aurez pas oublié d'apporter la touche finale de cette parfaite position de départ, en collant vos coudes au corps et en développant une légère tension dans chacune des épaules. Bien... Vous voilà prêt, dans cette posture de travail idéale, appliqué à vous empêcher de bouger. (Allez donc bouger, vous, quand, de la tête aux pieds, agonistes – les muscles qui produisent un mouvement – et antagonistes – ceux qui produisent l'inverse – sont contractés en même temps !...). Mais ça, vous ne le savez pas. Car, en effet, l'obscurité d'une double évidence vous maintient dans la pénombre de votre conscience : apprendre, c'est dur ; mais aussi, quand on ne sait, il est normal que ce soit dur...

Vous voilà donc consciencieusement installé dans la **norme et sa correspondance sensorielle : les tensions**. (Quand vous dites vous appliquer, qu'appliquez-vous et à qui ?). Deux balles dans la main gauche, une dans la main droite. 1, 2, 3... C'est parti !

Vous avez immédiatement ressenti l'extrême difficulté de cet exercice dans votre coude gauche, rétifs à donner l'impulsion initiale à la première balle. Vous aviez pourtant étudié préalablement la technique sur un excellent manuel, très simple, qu'on vous avait recommandé : première balle, main gauche, lancée en haut à droite ; puis seconde balle, main droite, lancée en haut à gauche ; lancer la troisième, encore dans la main gauche, en haut à droite ; récupérer la première balle, dans la main gauche libérée des deux premières... etc.

**Mentalement**, vous **contrôlez** bien la **succession** ; le corps n'a donc plus qu'à suivre. Mais il faut bien vous rendre à l'évidence : le corps ne plie pas au volontarisme du mental, à la projection de schémas préalables, à l'arbitraire de nos croyances, encore moins à l'injonction de réussite. Heureusement : nous serions alors, êtres humains, transformés en de laborieux ordinateurs. Heureusement : nous disposons de **sens**, du goût, des saveurs qu'aucune machine au monde, dans sa fausse complexité, ne saura reproduire. Le corps, nos sens remplissent alors simplement leur fonction : **nous signaler que ça ne marche pas comme ça !**

Non, et mille fois non : tu ne peux pas te préparer, te contracter de partout, entraver ton mouvement et ta disponibilité et apprendre ! Ça ne va pas !

Ecoute-moi, crie le corps : écoute-moi ! Tu satisfais tes croyances et tes valeurs, mais ça n'est pas, vraiment pas comme ça que ça marche. Vous vous trouvez, comme tout à l'heure en natation, face à une information qui vous offre deux possibilités de choix :

- Essayer de la faire disparaître en vous corrigeant, en cherchant d'autres solutions... etc. (la doxa)

- La reconnaître, l'intégrer pour en faire le point de départ, par une activité réfléchissante, d'une compréhension : qu'est-ce que je fais, dans l'expérience, qui reste opaque à ma connaissance, dont **mon corps me signale l'incongruité ?**

La première attitude nous propulse, sans ménagement, dans un travail **sur nous même** ; la seconde, paradoxale – donc, prometteuse – invite à apprendre **de soi** ; c'est-à-dire sur les mécanismes attentionnels qui précèdent l'action et sur les croyances dont mon corps me crie à tue-tête l'incongruité.

Laquelle choisissez-vous ?

Fort de votre expérience de tout à l'heure, allez-vous tirer les conclusions qui s'imposent... ?

Vous accordez-vous la sagesse de cette première compréhension ? Sentez comme le diable vous tente, comme il vous impose de **juger** la piètre performance réalisée : cette première balle lancée ( et retenue...) dans une trajectoire molle et étriquée, une seconde, encore plus hésitante à quitter la prise ferme ( ...) de votre main, ces deux balles simultanément en suspension, échappant aux griffes de vos mains, qui semblent se multiplier soudainement à l'infini, enfin le lâcher, dans la plus obscure des précipitations de la dernière balle envoyée au hasard... pour récupérer, dans un geste désespéré, les deux encore en l'air qui, échappant à vos bras animés de mouvements absurdes, s'écrasent lamentablement, l'une sur votre tête, l'autre au sol...

Allez-vous ? ... essayer de nouveau... en **polarisant** votre attention sur un aspect des mille facettes de ce geste mouvant à l'extrême ; à moins que ce ne soit en vous concentrant sur les successions mentalisées de ce qu'il faut faire... ou bien, plus simplement : en cherchant à **mieux faire** ?

Les stratégies de manipulation sont innombrables, dans ce champ laissé libre où la pensée, délivrée de la reconnaissance de l'expérience, peut s'agiter sans limites. (Les quelques possibilités évoquées ci-dessous ne sauraient, de ce fait, prétendre à la moindre exhaustivité).

L'expérience vécue et comprise de tout à l'heure peut, à l'inverse, s'être sédimentée en vous de façon plus vivante, éveillant votre conscience : vous reconnaissez alors clairement, dans ce flot d'incoordinations burlesques et son lot de tensions et de crispations, les signes manifestes d'une mauvaise direction de l'attention. Vous pouvez alors, en acceptant ces incoordinations, commencer à évoquer, à **entrer en contact** avec ce qui a précédé.

La succession des gestes de préparation et les verrouillages articulaires qui les accompagnent vous apparaissent, puis, dans une micro-temporalité juste antérieure, vous reconnaissez très précisément ce moment où vous focalisez votre pensée sur le contrôle de vous-même et/ou du résultat.

Tout vous apparaît alors clairement. Vous ramassez les balles ; vous savez maintenant que vous n'allez plus chercher à (bien) faire – quel soulagement cela vous donne-t-il !... – mais simplement : **faire** et considérer le résultat.

Deux balles dans la main gauche, une dans la droite... Le « petit diable » est là ; qui, déjà, aspire votre attention, commande à vos muscles, pourtant encore inactifs, une contraction anticipée : vous éprouvez les signaux sensoriels de l'attitude habituelle, compulsive de votre auto-manipulation.

Il vous faut, à ce moment précis, puiser dans votre volonté la plus puissante pour **suspendre votre activité habituelle et opérer cette réduction où vous ne vous intéressez pas aux sensations ; en même temps, vous gardez fermement le cap de votre intention** (jongler), **tout en maintenant ouverte votre attention** (être sensoriellement dans **l'ici et maintenant**), réceptive à ce qui **émerge, de vos sens**.

Ouf ! Cela fait beaucoup. Pourtant, tout cela tient en fait, dans un seul acte : diriger mon attention en position d'accueil alors que je **veux** produire quelque chose. **Décision** unique, impliquant puissamment la volonté, aux conséquences prodigieuses ! En effet, que vous apparaît-il ?

L'expérience vous a manifestement ébranlé, c'est pourquoi, je vous accorde quelque repos et me permets de vous livrer mon propre témoignage.

**Dès que j'ai intégré les tensions**, c'est-à-dire re-dirigé mon attention, **la toute première chose qui m'apparaît est une impression de bien-être, de détente** (!!)

Voyons plus précisément.

Je ne suis pas capable pour l'instant de rendre compte de la succession micro-temporelle de ce qui est constitutif de cette sensation ; peut-être cela émerge-t-il simultanément ? Je rendrai simplement compte de ce que j'ai repéré comme saveurs clairement identifiables, dans cette masse sensorielle confuse que l'on nomme : bien-être. Les mots qui me viennent spontanément à la bouche sont : légèreté et expansion. (L'expansion provoque-t-elle la légèreté ou est-ce l'inverse ?). Pour l'instant, je ne sais pas. Il m'apparaît par contre une succession évidente : l'expansion et la légèreté commencent au niveau mental, c'est-à-dire corporellement, dans la boîte crânienne : un petit point fixé, sous l'os frontal, entre les yeux irradie vers le haut et l'arrière du crâne s'expandant en volume, dans toute la partie haute du cerveau. Juste après le début de cette première irradiation corticale, je sens très nettement mes muscles péri-orbitaires se détendre, mes sourcils s'ouvrir vers l'extérieur, ainsi que les muscles de mes joues ; les tempes s'expandent également vers l'extérieur, donnant de l'espace à l'articulation maxilo-crânienne qui se libère, dilatant l'espace buccal et ouvrant le pharynx. L'aspect séquentiel de l'écriture m'oblige à dissocier temporellement des événements qui, sans doute, – ce n'est pas sûr – ne le sont pas. Il me semble que juste après la détente de mes muscles péri-orbitaires, mon regard s'ouvre, s'étend, touche le monde, dans un embrassement de plus en plus large, des sons me pénètrent : mes sens exteroceptifs retrouvent leur activité.

Un phénomène extrêmement rapide et puissant d'ouverture gagne alors tout le corps ; personnellement, je goûte particulièrement la dilatation articulaire des vertèbres cervicales, libérant la tête, le lâcher des muscles du grill costal redonnant son amplitude au diaphragme et me permettant de goûter à nouveau au plaisir de la respiration abdominale, la libération du bassin par détente des muscles lombaires et de l'articulation entre le sacrum et les os iliaques ; celui-ci paraît alors comme suspendu – légèreté ? – à la colonne vertébrale, extrêmement flexible, elle aussi ; enfin, j'apprécie le nouveau rapport de mes pieds au sol qui, de pesant, se font d'une

extrême légèreté, d'une précise tactilité.

Là, où tout de moi – pensée, corps, attention – était compacté, resserré, contracté dans un mouvement centripète, je me suis, **sans effort**, ouvert au monde, par ce simple geste (c'est pourtant une évidence) de le **laisser** me pénétrer. Superbe mouvement que ce mouvement de va-et-vient ouvert et libre entre l'intériorité et l'extériorité.

Voilà. Le début, c'est cela, cette expansion, et cette légèreté.

Je me sens alors très mobile, ouvert au mouvement ; je n'ai pourtant encore rien fait, même si je sais toujours ce que je veux : jongler. Je maintiens ce puissant effort de rester en attitude d'accueil, en inhibant cette tendance à observer ce qui change, ce que j'éprouve de nouveau, le produit étonnant de ma nouvelle activité.

Que j'aie en effet observer cette expansion étonnante de mon champ visuel, par exemple, et, **immédiatement**, le processus s'inverse : j'éprouve les perceptions initiales, je me retrouve au point de départ, activité mentale focalisée sous l'os frontal, blocage de la nuque, poids dans les pieds, etc..., etc...

La présence attentive est une présence, ce qui implique, en **permanence**, de rester engagé dans le présent. C'est un processus non cumulable non capitalisable.

Mon regard, largement ouvert, embrasse dans son champ visuel les trois petites balles, déposées dans mes mains ; j'en reçois les couleurs vives, le vert, le bleu, le rouge, et le contraste qu'elles font sur mes mains, un peu pâles ; je considère le calme qu'elles portent, la façon dont elles épousent le volume des petites sphères, dont j'éprouve en même temps le côté un peu froid et granuleux. Tout cela me parvient, j'y goûte.

Je décide maintenant de jongler, je ne sais pas le faire : je le fais. Si j'ai **cette force** de rester en posture d'accueil face à ce que je ne connais pas, j'éprouve alors cette impression très étrange de déclencher un geste comme si ce n'était pas moi qui l'avait décidé. Quelque chose se passe qui, dans le rapport habituel que j'ai à moi-même, n'est pas nommable : la réponse libre et autonome de ma structure à mon intention. (Processus de continuité dans lequel s'exprime la **pleine confiance que je m'accorde**).

Mon corps, de la tête aux pieds, par mes mains, mes doigts, ma colonne vertébrale, mes jambes, mes pieds... s'organise, **sans ma pensée** pour **répondre à la demande**. Expérience fabuleuse que celle-ci où, sans avoir l'impression de faire (pas de tensions) je vois ma main gauche bouger, imprimer un élan à la première balle, dans un mouvement plein et sans hésitation, où je vois la balle partir dans une trajectoire claire et nette, où je reçois (visuellement, kinesthésiquement), en pleine conscience l'action coordonnée de ma main droite déclenchant un envoi sans bavure de la seconde balle, dans la direction idéale... Tout cela s'éprouve dans un mouvement rond, m'engageant totalement, ce que je ressens dans la confortable flexibilité de tous les muscles de mon corps, la légèreté de mes appuis au sol et la facilité avec laquelle je peux, entièrement, me déplacer.

La troisième balle est lancée avec la même détermination sereine dans une trajectoire pleine, par ma main gauche calme et déterminée.

Je me sens **et** me vois agir, en même temps que j'éprouve mon contact au monde ; curieusement, c'est un son unique fait d'une constellation de vibrations d'origine multiples. (J'aime prendre cette image, dans les ateliers d'improvisation, que nous sommes des « éponges sensorielles »...).

Subitement, un flash envahit ma conscience : les trois balles sont en suspension ; ont quitté, le temps d'une fraction de seconde, le berceau de mes mains !!!

L'image envahit ma conscience et cristallise, en un éclair, mon attention qui se **fige** dans une observation consternée de la situation. « Que dois-je faire ? ! ? »

C'est pour moi très clair : à ce moment précis, un noir, un black-out sensoriel se produit accompagné d'un choc kinesthésique puissant : je deviens en même temps aveugle au monde et bousculé intérieurement par une explosion sensorielle incompréhensible. Je sens par contre clairement mes pieds repousser le sol et arc-bouter tout mon corps vers l'arrière, ma nuque se bloquer – rappelons que le **mécanisme dit « primaire »** de la technique FM Alexander est la **liberté atlas-crâne** – mes épaules et mes bras se raidir, mes mains se rétracter. J'aperçois également dans un éclair de lucidité visuelle, la vive couleur des balles qui paraissent subitement se multiplier. **Je n'ai rien décidé** que déjà, mes bras agitent l'air de mouvement ridicules... 1 - 2 - 3... Les balles sont à terre.

Bien... Deux attitudes sont alors possibles :

- Recommencer en essayant d'aller plus loin, en essayant de faire mieux. (Avez-vous remarqué que, dans ce cas, j'avais, en ramassant les balles, un mouvement de **dépît ?**)...

- Rire de ce qui s'est passé (la fin était effectivement plutôt comique), et du bon tour que m'a joué le petit diable... Je prends aussi ce temps de laisser venir à moi les images de ce qui s'est passé pour le comprendre (la compréhension suit le vécu, dont elle émerge) : la succession des actions. Il me « suffit » alors de laisser le film des images se faire (expliciter ?) pour **laisser la conscience** de ce que j'ai réalisé / appris se développer. (Que la formule **prendre conscience** sonne mal !)

Mais ce ne sont pas des images plates, vidéo insipide d'opérations désincarnées, ce sont des images chargées de la matière tactile de ma chair, de mon corps ; de mes sens émerge ce qui **se donne** à ma conscience, que j'ai appris.

J'éprouve clairement cette porosité, cette circulation ouverte entre ma sensorialité et ma pensée : le concept de globalité de la personne se fait chair et se donne en goût, de sens. Je goûte, par ma pensée ce que mes sens ont accueilli que je ne connaissais pas (la première phase de jonglage) : cette suite continue de mouvements amples et fluides qui reliait sans entraves mon corps à mon intention. Oserais-je le dire : j'ai cette sensation que ma pensée, ma conscience, à l'instar de mon corps, sont chargés des saveurs de l'expérience !... (De quel mauvais usage de nous-mêmes, cette évidence que la pensée n'a pas de saveur, s'origine-t-elle ?)

Puis apparaît très clairement ce moment où mon attention s'est figée dans la consternation, après que mes sens m'aient donné cette image de la suspension simultanée des trois balles ; je vois bien maintenant comment ce retournement inquiet en moi-même : « que dois-je faire ? » m'a coupé, sensoriellement du monde et décoordonné de la tête aux pieds (impression d'être dépassé faite d'une cacophonie perceptive et attentionnelle).

Je vais le refaire, en jouant, en me jouant de ce petit diable qui ne manquera pas de bondir de moi-même quand les trois balles seront en l'air.

**J'accepterai** peut-être alors « **l'impossible** » et... je verrais bien. C'est dur, d'apprendre ? 1 - 2 - 3...

Que se passe-t-il, si, au lieu d'apprentissage « corporel », nous nous situons dans le domaine « cognitif » ? De quoi est fait « le mouvement d'apprentissage » qui ne sollicite, en apparence, que la pensée, la mise en relation de concepts ou l'activité mentale ?

Manquant actuellement de recul par rapport à ces questions, je n'en suis qu'au stade des pressentiments. Pourtant tout me porte à croire que ce processus de « donation incarnée » est également à l'œuvre lors d'apprentissage n'impliquant **apparemment** que la pensée.

Tout d'abord, j'ai ces souvenirs encore cuisants de blocages vertébraux nécessitant l'intervention répétée d'ostéopathes... après des efforts (...) d'écriture intense. (Ce fut sans nul doute les pires blocages vertébraux que je me sois infligés). Les muscles de la colonne, hypercontractés – pourquoi ?... – finissent, par compression, traction anarchiques, par déplacer sensiblement le corps des vertèbres. Les nerfs rachidiens nous informent alors naturellement, mais hélas, très douloureusement que nous fonctionnons contre nous-mêmes.

En général, nous prenons en compte l'information par une prise d'anti-inflammatoires, quelques massages, voire le changement du matériel de bureau... Toute raison extérieure qui en évacue le sens...

Dans le meilleur des cas, allons-nous nous poser la question de notre position d'écriture que nous allons chercher à améliorer. Notons au passage comme, nous intéressent à nous-mêmes, nous limitons au niveau du comment (les fameuses causes), dans ce mouvement de fausse attention par lequel nous évacuons les questions, autrement impliquantes, du sens (pourquoi ?). Qu'est-ce qui donc, dans mon mouvement de pensée a inscrit une pareille désorganisation dans mon corps ?

Si l'on considère les effets hautement désorganisateurs d'une mauvaise direction de l'attention, en particulier ceux repérables dans la contraction immédiate des muscles extenseurs du corps, les traumatismes consécutifs à mon travail d'écriture commencent à s'éclaircir.

**L'activité de ma pensée, mal orientée par une mauvaise direction de l'attention se manifeste dans une tonification de ma structure corporelle.**

Insensible que je suis, je n'y prête bien sûr pas attention... ou je la considère comme « normale ». (C'est dur de penser, d'écrire...) Dans le meilleur des cas, je cherche une meilleure position (me tenir « droit »...).

Jamais, ô grand jamais, je n'envisagerai la moindre seconde, que cette densification de mon siège, cette sensation discrète de compression de mes tempes, l'assombrissement de mon regard... etc... etc... est **l'expérience vécue que je m'y prends mal pour penser**.

A l'inverse, nous avons pu voir qu'une attention bien dirigée, ouverte, nous accordait ce plaisir de vivre dans la flexibilité naturelle de notre corps : muscles souples, détendus, articulations libres et ouvertes.

Si le bien-être corporel, la texture flexible du corps porte les marques d'une attention bien dirigée, pourquoi ne pas faire, dans ce cas, du corps, le point de départ d'une activité intellectuelle... En écrivant ceci, j'ai ce sentiment de m'inscrire en hérétique... Je m'explique. Chaque fois que j'éprouve mon corps se tendre, c'est que j'interfère avec moi-même, que je n'accepte pas les conditions naturelles de la façon dont ça se passe quand j'apprends. J'ai là à ma disposition, un moyen puissant de m'inscrire dans ce qui physiologiquement est imprimé en moi, même si tout de mes croyances m'impose de faire autrement.

Reconnaître et intégrer comme constitutif de moi-même l'apparition de tensions quand j'ai une activité mentale ouvre à deux effets majeurs :

- une re-direction de l'attention, qui débute par cette impression de vide où l'on se sent ne plus rien savoir (l'objet de la pensée devient mobile, flottant et, initialement, insaisissable).

- un remplissement intuitif, dont la première phase me paraît être l'émergence et la reconnaissance de « là où j'en suis », ce que je connais.

Je me permettrai à nouveau une formule qui paraîtra peut-être excessive : mes pensées ont une « épaisseur », un goût, ce qui leur confère une espèce de validation tangible : « c'est ça » ; mais aussi, j'ai cette sensation curieuse qu'elles ont une mobilité en moi **et hors de moi ! ! !** ... L'encapsulation de la pensée dans le siège qu'on lui affecte habituellement : la boîte crânienne, ne me paraît pas tenir face à ce que j'éprouve effectivement : une dilatation de mes pensées vers le monde et une pénétration du monde, dans mes pensées, puisque je continue à y être réceptif. A ce moment, il me faut de la volonté pour tenir le cap de mon intention, car j'ai vraiment cette impression sensorielle, passez-moi l'expression, de « m'en foutre ».

Paradoxe sensoriel de l'activité mentale d'apprentissage... quand l'attention est bien dirigée.

Flexibilité du corps, aisance / Apprendre ?... Il me faut tenir - sans effort !... – ce cap de l'intention, en acceptant qu'il n'y ait rien de mieux, qu'il n'y ait pas de progrès !... (L'acceptation sensorielle de ce que je vaudrais ici et maintenant, délivrée des effets inhibiteurs de ce que j'aimerais valoir).

Comment le dire autrement : je sens bien que « ça travaille, je ne saurais pas dire où... ça procède de la mobilité, du flux, peut-être d'un écoulement, une dimension calme et sereine.

Je veux produire et il me faut rester avec « ça », cette sensation d'extrême plénitude, tellement incompatible avec mes représentations et mon vécu habituel du geste d'écrire.

Je le veux, je sais l'objet de mon écriture : ce geste, s'il ne veut pas réduire, par des a priori ce qui peut en être dévoilé, peut-il faire autrement que d'accueillir ce qui se déroule de l'objet lui-même. J'ai été frappé, dans ce travail, par la façon dont cette posture d'accueil, sans préjuger du résultat, en restant au plus près de ce qui se déroulait, a pu être féconde. Là où j'ai craint l'errance et la divagation, les choses se sont structurées...

L'écriture par elle-même m'a permis d'accueillir des données insoupçonnées, cachées sous de premières évidences ; elle a fait émerger du sens et m'a permis de mettre en relation ces données, ce qui m'a amené à vous livrer ce que je comprenais mieux. Le geste d'écrire, quand l'attention est bien dirigée, procède manifestement de l'explicitation : il permet une résurgence de l'expérience, un déploiement de données négligées dans une granularité beaucoup plus fine qui, parfois, se recomposent dans l'évidence d'une compréhension.

Et loin d'être un effort, ce geste est un plaisir immense qui me détend ; ainsi que je le confiais à Pierre Vermersch : il me réunifie, en me donnant accès à la compréhension des innombrables données empiriques que j'avais pu vivre et dont je ne faisais qu'entrevoir le sens. L'incompréhension crée le malaise ; la compréhension, à mon sens, est un bonheur : il relie.

On ne peut pas, de ce fait, réduire l'écriture à une seule fonction de transcription d'une pensée qui existerait déjà (mise en forme) ; elle est aussi, me semble-t-il, un moyen puissant et fécond, en l'acte lui-même, de découverte, de dévoilement, et de recomposition du sens.

Par contre, chaque fois que j'ai **cherché** à clarifier une idée, que j'ai **tenté** de relier des éléments épars pour les faire rentrer dans un modèle que je pré-supposais, que j'ai voulu faire rentrer dans des mots ce que je concevais, dans un premier geste d'abstraction, à chaque fois, dans le meilleur des cas, je n'arrivais qu'à une production sèche et contractée, comme si l'essentiel y restait retenu.

Ces fois-là, je terminais bien évidemment insatisfait, mais aussi fatigué et tenaillé ici et là par de petites pincés intramusculaires, tout à fait explicites...

Comment l'enseignant, l'éducateur peuvent-ils, dans ce mouvement assez universellement répandu d'interférence et de mauvaise direction de l'attention, guider l'élève dans une meilleure conscience de l'usage de lui-même ? C'est toute la question de la médiation et de l'attitude compréhensive qui s'offre au pédagogue.

Mais c'est également l'investigation de tous les dérives de la fonction de « celui qui sait » qui devra être abordée. Car, comment se fait-il, en effet, que la très grande majorité des personnes aient pareillement intégré, à travers l'effort, le principe d'une lutte contre eux-mêmes, devenu normal, dans l'irrespect le plus profond du fonctionnement naturel ?

Qu'est-ce qui, culturellement, participe à une pareille sacralisation de l'EFFORT ? C'est ce que je vais aborder maintenant.

A suivre...

<sup>1</sup> GORMAN, D. « Looking at ourselves » 1984 - 1996. Quartier la Rouvière. St Alexandre, 30130.

<sup>2</sup> WATZLAWICK, P. - « L'invention de la réalité. Contributions au constructivisme », 1985. Editions Points.

- « La réalité de la réalité », 1976. Editions Points.

<sup>3</sup> VERMERSCH, P. « Pour une psycho-phénoménologie », G.R.E.X. n°13. 1996.

<sup>4</sup> VERMERSCH, P. « Avez-vous lu Piguet ? », G.R.E.X. n°13. 1996.