

Expliciter n° 70 mai 2007

La symbolique en analyse de pratique (6/7)

La présence au vécu de l'action, en cours d'action

Maurice Legault

Bref retour sur les articles précédents¹

Cet article est le sixième (et avant dernier...) de la série des articles que j'ai rédigés sur la symbolique en analyse de pratique. Ces articles ont été publiés dans *Expliciter* depuis décembre 2003. Ils apparaissent dans la liste des références présentée à la fin de cet article.

Dans ces articles sur le thème de la pratique réflexive, il a été question de la manière dont le praticien peut améliorer la qualité de la réflexion sur son action. J'ai traité en particulier de ce qu'il peut faire pour soigner la qualité du rapport qu'il établit avec le vécu auquel il se réfère pour réfléchir sur son action. L'évocation du vécu passé et la position de parole incarnée, tels qu'ils sont mobilisés dans l'entretien d'explicitation, sont au cœur de la recherche de qualité dans la description du vécu.

Avec le thème de la symbolique, il a été question de la manière dont la mise en mots, la symbolisation verbale, pouvait être soutenue et enrichie par la symbolisation non-verbale, par exemple, avec l'utilisation de techniques et de dispositifs mobilisant le mouvement corporel, le dessin spontané et la récolte de petits objets matériels.

¹ Maurice Legault, Département d'études sur l'enseignement et l'apprentissage, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval, Québec, Canada. G1K 7P4. Tél. : (418) 656-2131 poste 2183. maurice.legault@fse.ulaval.ca

À compter du troisième article, j'ai développé ce thème de la symbolique en analyse de pratique en utilisant le modèle de la prise de conscience élaboré par Pierre Vermersch (1994; 5^e éd. 2006; la fameuse page 80!). Cette modélisation est constituée de sept étapes, allant du vécu, à la description du vécu et jusqu'à l'aboutissement du processus réflexif, par exemple, dans la conceptualisation et la compréhension développées à partir de ce vécu de référence. En m'appuyant sur ce modèle, j'ai par la suite développé six autres étapes, allant du produit de la réflexion, à la création de métaphores-ressources et jusqu'au retour dans l'action vécue du praticien.

J'ai désigné par « la grande boucle réflexive » l'ensemble des 13 étapes de ce processus réflexif partant du vécu passé et aboutissant à un vécu à venir, évidemment encore inconnu du praticien. Cette métaphore de la grande boucle renvoie au processus dans lequel le praticien se retrouve lorsqu'il s'engage dans des démarches réflexives formelles s'appuyant, par exemple, sur l'entretien d'explicitation ou les dispositifs de groupe mis en œuvre dans les séminaires réflexifs.

De là, j'ai poursuivi ma réflexion à partir d'exemples tirés de ma propre pratique pour décrire la réalité réflexive du praticien quand cette réflexion s'effectue dans le cours même du déroulement de son action. J'en suis arrivé à l'idée de « moyenne boucle réflexive » et de

« petite boucle réflexive » pour désigner le processus réflexif du praticien qui n'a souvent d'autres choix dans ce contexte que de se limiter à la description sommaire de son vécu (la moyenne boucle) ou à ce que j'ai nommé le réfléchissement dans l'action (la petite boucle). En suivant cette piste des boucles réflexives de plus en plus petites, c'est-à-dire de plus en plus rapides, j'ai voulu me rapprocher de la réalité « réflexive » du praticien, au moment même où il est en train de vivre ce vécu, donc encore davantage en deçà des boucles précédentes. Je mets les guillemets car à ce niveau on ne parle plus de conscience réflexive, mais de conscience directe. J'ai terminé le dernier article en présentant le schéma qui est repris ici à la figure 1. J'ai alors utilisé l'expression « Présence attentive » pour désigner cet état de conscience, ni directe, ni réflexive². L'article précédent s'est terminé sur ce thème de la présence, en le nommant, mais sans le développer.

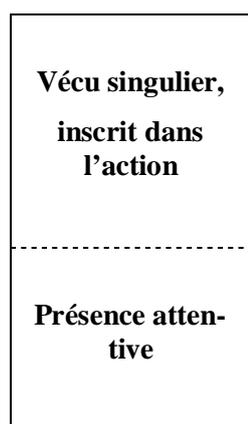


Figure 1 La présence attentive :
une conscience ni directe, ni réflexive.

Depuis la parution de ce dernier article, en mars 2006, j'ai porté attention à des situations vécues au quotidien avec cette intention de clarifier dans un premier temps pour moi en quoi consiste le fait d'être présent à ce que je vis au moment où je le vis. Je présente ici des extraits commentés de mon journal de recherche dans des situations de vie personnelles,

² Ce terme est celui utilisé par Varela, Thompson et Rosch dans leur ouvrage intitulé *L'inscription corporelle de l'esprit*. J'utilise ce terme ici, sans toutefois avoir fait une étude soignée du lien entre son utilisation dans le présent article sur la pratique réflexive et ce qu'il désigne dans l'ouvrage de ces auteurs sur les sciences cognitives.

hors de mon contexte professionnel³.

1) Une première classe de situation : une action cent fois répétée

Sur la route en voiture

Je suis sur la route en voiture, sur un parcours cent fois emprunté, comme celui entre ma résidence et mon lieu de travail, ou celui entre ma résidence et ma propriété forestière (« ma terre »). Samedi matin dernier (octobre 2006), par exemple, je quitte la maison vers 9h30 pour me rendre sur ma terre, à 30 minutes de route, pour y effectuer des petits travaux forestiers. La journée est plutôt belle. Il y a peu de gens sur la route à cette heure du jour un samedi. Je suis tranquille à rouler ainsi sur l'autoroute. Depuis plusieurs années, je suis sensible à cette question de la présence. Je le suis encore plus cet automne alors que je suis mobilisé dans ce travail d'écriture au sujet de cette question de la présence attentive. L'occasion est belle pour porter attention à cela, car je sais que ces actions routinières, cent fois répétées, comme ce parcours entre ma résidence et ma terre, sont propices à l'évasion, la rêverie, ou tout autre forme que ça prend quand mon esprit vague ailleurs, ailleurs que là où je suis engagé physiquement. Depuis quelques années, il m'arrive régulièrement de me rendre compte, après dix ou quinze minutes dans une action comme celle-ci, que je ne suis pas du tout présent à ce que je fais, ici la conduite automobile.

Ce que je fais alors c'est de me ramener volontairement à la situation que je suis en train de vivre. Il y a deux techniques que j'utilise, soit la mise en œuvre 1) de la double attitude passive-active et 2) de l'action mentale de me dire « Je suis en contact avec ».

La double attitude passive-active

La première technique est issue des pratiques méditatives. Il s'agit peut-être d'ailleurs de la technique à la base de toute méditation. Elle consiste à choisir un objet d'attention, un objet sur lequel on souhaite porter son attention et à y rester en prise pendant un certain temps. Un objet classique d'attention dans les activités de ce type est la respiration. Je démarre d'ailleurs

³ Dans le 7^e et dernier article sur la Symbolique en analyse de pratique que je soumettrai pour le séminaire de décembre 2007, je compléterai ce travail avec des extraits commentés de mon journal de recherche au sujet de situations vécues dans le contexte professionnel et en lien plus direct qu'ici avec l'analyse de pratique.

souvent mes séminaires d'analyse de pratique avec ce petit rituel de transition entre la vie habituelle des praticiens et l'espace « sacré » du séminaire réflexif. Ceci est d'autant plus important que les séminaires réflexifs sont constitués de dispositifs, tel l'entretien d'explicitation, dont une des fonctions est de susciter la présence au vécu dans ce temps dits de réflexion sur l'action. Je demande alors aux participants de s'installer confortablement sur leur chaise, en déposant papier, crayon, etc., de fermer les yeux et de « simplement » commencer à porter attention à leur respiration.

La première consigne est donc très large. Après une minute ou deux dans un exercice comme celui-ci, pour la majorité d'entre nous, notre esprit vague ailleurs. La deuxième consigne consiste alors à proposer aux participants d'adopter la double attitude « passive et active » qui consiste à 1) observer « où » je suis parti quand je me rends compte que je suis ailleurs qu'en contact avec ma respiration, et autant que possible « simplement » accueillir cela, même si ça fait plusieurs fois que ça se passe en quelques minutes et 2) me ramener à ma respiration, de porter à nouveau attention à ma respiration. L'attitude active est celle qui consiste à se ramener volontairement à son objet d'attention. L'attitude passive est celle qui consiste à rester là « tout simplement » en contact avec sa respiration. Le tout consiste donc à s'installer dans cette double-attitude passive-active.

Je reviens à ma situation de conduite automobile où là il n'est pas question de méditation en tant que telle (surtout pas avec les yeux fermés!). Il s'agit plutôt d'utiliser cette technique de la double attitude passive-active pour être juste là en train de conduire mon véhicule, sur cette route où je roule avec tous ces autres véhicules autour de moi. Et quand je me rends compte que je suis ailleurs, je me ramène dans l'ici et maintenant de la conduite automobile.

L'action mentale de se dire « Je suis en contact avec ... »

Le deuxième technique s'intitule « Je suis en contact avec ... » et vient de ma formation à la psychosynthèse démarrée en 1984. Je mobilise parfois cette technique quand la précédente (double attitude passive-active) ne suffit pas à me maintenir dans l'état de présence que je souhaite.

Cette technique consiste à se dire intérieurement, en dialogue interne, par exemple ici : « Je suis en contact avec le grand panneau publi-

citaine au bord de la route. Je suis en contact avec ... la voiture rouge qui vient de me dépasser. Je suis en contact avec ... mes mains sur le volant. Je suis en contact avec ... ce qui joue à la radio ». Il s'agit donc de se mobiliser dans une action mentale du type « se dire intérieurement », ou une action matérialisée « se dire à voix haute », ce sur quoi porte son attention.

Cela demande un effort de volonté pour effectuer cet acte d'attention durant plus de cinq ou dix minutes. Le but n'est pas nécessairement de le faire, dans mon cas par exemple, durant la totalité des trente minutes du trajet entre ma résidence et ma terre. La mise en œuvre de cette technique, ne serait-ce que pendant quelques minutes, contribue à me maintenir en prise dans le contexte dans lequel je me trouve physiquement. En soupoudrant ces trente minutes de route, de quelques passages de « Je suis en contact avec ... », je me rends compte que j'ai plus de facilité durant ce trajet à être présent à « moi entrain de conduire mon véhicule vers ma terre ».

Tout se passe comme si, dans le cours même de l'action vécue, je verbalisais mes prises d'information en les sortant volontairement de l'implicite. Je peux évidemment entrer davantage dans cet espace du non conscient en fragmentant les actions de prise d'information et d'identification. Dans cet exemple de la conduite automobile, cela prend l'allure de : « Je suis en contact avec la voiture rouge qui me dépasse, puis avec la plaque d'immatriculation de cette voiture, puis les lettres et les chiffres qui y sont inscrits ». Évidemment, pour une question évidente de sécurité, toujours avec un maintien en prise de l'attention portée à l'ensemble de la situation de conduite automobile!

Un premier obstacle à la présence ou comment déjouer l'ennui

Pour moi, le principal obstacle à être dans le moment présent, dans cette classe de situation des actions cent fois répétées, c'est l'ennui. Tout se passe comme si ce n'était pas assez d'être juste présent, comme si pendant que je conduis mon véhicule il y a tant d'autres choses tellement plus intéressantes à faire que celle de porter attention à la route et aux plaques d'immatriculation des voitures rouges. La mise en œuvre des deux techniques décrites ci-haut m'aide à contrer l'ennui. C'est en quelque sorte paradoxal car ces techniques me conduisent d'une part à être encore davantage dans le présent de la simple conduite automo-

bile et d'autre part, elles me donnent une tâche à faire, la réalisation d'actions, en particulier des actions mentales de types prises d'information et d'identification. Mon esprit ne vague plus ailleurs, et au moins il est là où « je veux » qu'il soit.

Un deuxième obstacle à la présence ou comment déjouer ma représentation spontanée ce qui signifie « être présent ».

À pied sur mon chemin forestier

Ce que j'ai décrit ci-haut au sujet du parcours automobile, cent fois répété, est vrai aussi lorsque je suis sur ma terre et qu'en fin de journée, je reviens à pied en empruntant le chemin forestier qui va du chalet au chemin public. Le trajet d'un kilomètre et demi dure environ 20 minutes. Il m'arrive souvent, après dix ou quinze minutes de marche, de me rendre compte que je ne suis absolument pas présent à « moi entrain de marcher sur ma terre ». Mon esprit erre ailleurs, ici aussi.

En fait, ici ce n'est peut-être pas tant mon esprit qui vague ailleurs, mais moi qui suis mobilisé à mon insu dans l'attention que je porte à des situations de vie précises, par exemple, la réunion de la journée précédente à l'université, au prochain cours que je vais donner, à un projet à venir. Mon état interne est parfois de l'ordre de la préoccupation. La situation me préoccupe et il y a une sorte de nécessité d'y réfléchir. D'autres fois, c'est plutôt un projet intéressant à venir, par exemple offrir un stage en nature aux membres du GREX. Je me plais alors à imaginer les diverses possibilités de la réalisation d'un tel projet, dont celle de le tenir ici même sur ma terre.

Quand je suis sur ma terre, c'est pourtant pour y être pleinement, pour profiter de ces trop rares moments en nature. Il m'arrive trop souvent durant cette marche de retour de ne pas être en train de « goûter » à ce moment en nature. Le moment du retour est souvent un moment de fin de journée. Par beau temps, le soleil couchant est sur ma droite et il répand sa lumière à l'horizontal à travers la forêt. C'est chaque fois différent, toujours magnifique. Comme en voiture, je me ramène donc à cette marche. Ici ce n'est pas l'ennui. L'objet de mon attention est superbe. Mais malgré cela, cette qualité de présence ne dure souvent que quelques minutes (parfois moins d'une minute!). Et souvent, ce n'est qu'une fois rendu au chemin public, en voyant mon véhicule stationnée à l'entrée de ma terre, que je prends soudainement conscience que j'étais ailleurs

durant une bonne partie du trajet.

Après avoir réfléchi à cette question de la présence, à ce que ça veut vraiment dire d'être présent, je me dis maintenant que le problème ce n'est pas tant que je puisse être ailleurs en pensée durant cette marche, mais plutôt que je ne sois pas présent à ce que « je veux » être présent à ce moment-là. Ces temps sur ma terre sont aussi des temps de ressourcement, des temps dégagés de ma vie habituelle et pourquoi ne seraient-ils pas l'occasion de réfléchir à une situation problématique ou encore de laisser se développer un beau projet à venir? Le problème ici est celui de la liberté et du choix. Avant je me représentais « être présent » comme étant être là présent à ma marche, à l'environnement, etc. Dorénavant, quand ça arrive, quand mon esprit vague ailleurs, (et j'ai de multiples occasions de pratiquer cela!), je porte attention à cela, je deviens présent au fait de ne pas être présent à moi ici et maintenant dans et à cette marche, disons de manière sensorielle, en prise sur des objets d'attention sensoriels. Je fais alors parfois le choix de prendre ce temps de marche pour réfléchir, souvent en dialogue interne, je me dis des tas de choses (en interne et pas trop en externe j'espère!), à ce qui est présent naturellement comme objet de réflexion. Je m'autorise à cela en me disant que j'ai peut-être justement besoin de réfléchir, que c'est peut-être un de ces moments de pratique réflexive dans lequel je suis en train de mobiliser « naturellement » ma mémoire évocative pour me redonner des passages de vie, de façon à y amener l'intelligibilité nécessaire à un investissement plus juste à ce qui vient dans ma vie, mais que je ne sais pas que ça s'en vient, du moins pas en détails.

Ce à quoi je suis présent n'est plus l'action de marcher sur ce chemin, mais une autre possibilité d'action durant ce parcours, une action mentale celle de réfléchir à ce que je veux réfléchir. Dans cette logique, je pourrais aussi être présent à une troisième action, celle qui consiste à observer qu'il y a les deux possibilités précédentes (marcher et réfléchir) et conséquemment à l'action qui consiste à choisir entre les deux. Je me rapproche de l'idée du témoin, de la possibilité de « l'installation » volontaire du témoin de ce que je vis au moment où je le vis. Sans développer davantage ici cette notion de témoin, j'ai le sentiment que je devrai y revenir plus à fond car elle m'apparaît de plus en plus comme étant un élément essentiel de l'étude du phénomène de

la présence.

Un troisième obstacle à la présence

ou comment déjouer la mémoire sensorielle

À la veille de Noël 2005, le 24 décembre en après-midi, alors que je marchais seul à raquettes sur mon chemin forestier, cette fois à partir du chemin public en direction de mon chalet, j'ai croisé un voisin qui revenait seul de sa terre. Celle-ci est enclavée et il doit passer sur ma propriété pour avoir accès à la sienne. Pendant dix ans, le rapport avec ce voisin-ours quelque peu ermite a été cordial, parfois amical, mais depuis deux ans la situation a changé drastiquement et la communication est pour le moins rompue. Il grogne. Cet après-midi là du 24 décembre, nous n'avons eu qu'un bref échange « poli », comme c'est le cas depuis quelques mois, mais à la suite d'un de ces commentaires désobligeants, la situation a vite dégénéré dans une solide engueulade, bien sentie, ce qui pour moi est assez exceptionnel. Je vous fais grâce ici de l'emploi que j'ai fait ce jour-là de quelques expressions québécoises « savoureuses ».

Si je fais référence à cela dans la présente discussion, c'est que je me suis rendu compte après quelques mois que souvent quand je repassais dans le segment du chemin forestier où avait eu lieu cette engueulade, je me retrouvais dans un état intérieur désagréable et semblable à celui du 24 décembre. J'ai compris que la simple vue de ce lieu déclenchait chez moi cet état interne d'agression et de colère, mais surtout le fait que je me retrouvais totalement envahie, à mon insu, par cette énergie négative.

J'ai écouté récemment un documentaire scientifique produit par « Radio Australia », au sujet du travail de recherche d'une professeure de l'Université McGill à Montréal qui travaille sur le syndrome post-traumatique. Elle donnait en exemple une situation où une personne qui a eu un grave accident de la route lors d'une collision avec une voiture rouge sur l'autoroute. Lorsque cette personne reprend la route après sa convalescence, la simple vue par la suite d'une voiture rouge sur l'autoroute peut avoir le pouvoir de déclencher une violente réaction. J'ai aussi pensé à la présentation qu'a faite Claire Petitmengin au séminaire GREX de décembre 2004 (Expliciter # 57) alors qu'elle présentait son travail de recherche en milieu hospitalier sur l'épilepsie. Il y était question de l'utilisation de l'entretien d'explicitation pour aider le malade à identifier les signes précurseurs de la crise de façon à

pouvoir éventuellement en arriver à avoir un certain contrôle préventif sur celles-ci. Mais pour cela il faut accompagner l'explicitation des moments où la crise est sur le point de survenir, tout en évitant de susciter le quasi-revivre de la crise. Manœuvre délicate! J'ai aussi pensé à la madeleine de Proust, ici la madeleine empoisonnée pourrait-on dire, soit le fait qu'à partir d'un déclencheur sensoriel, ici en mode visuel, je puisse me retrouver à mon insu dans une sorte de quasi revivre de l'état interne de ce « cadeau » de veille de Noël.

En situation d'entretien d'explicitation, on sollicite de manière délibérée, avec l'accord de la personne accompagnée, cette faculté qu'est la mémoire sensorielle de façon à susciter une verbalisation en position de parole incarnée. Dans le contexte de la présence, la mise en œuvre involontaire de cette faculté aurait comme effet de nous mobiliser à notre insu dans une sorte d'évocation tout aussi involontaire, pour le pire (ex. : à partir de la vue d'un lieu de discorde), mais heureusement pour le meilleur (ex. : à partir d'un doux parfum).

Une troisième technique

ou déjouer l'adversaire sur son territoire

Je termine cette première section sur une note technique. Dans ce travail où je porte attention de manière plus soignée qu'avant à cette question de la présence, je me suis rendu compte que mon activité réflexive privée et spontanée se fait principalement dans le mode auditif du dialogue interne. Je me suis dit que si je veux interrompre cela ce serait peut-être efficace de porter attention aux sons, comme si les sons externes venaient en compétition avec les « sons intérieurs » de ma pensée en langage interne. Et ça fonctionne très bien! De ce temps-ci, je privilégie ainsi des objets d'attention sonores pour m'aider au maintien en prise dans le contexte physique dans lequel je me trouve.

Quand je suis dans mon atelier de travail, par exemple, et que je scie une pièce de bois, pour bien rester en prise avec l'action en cours de déroulement, je dirige mon attention sur le son que fait la scie dans le mouvement d'aller, puis de retour de la lame, l'aller, le retour, l'aller, le retour. Juste ça, l'aller, le retour de la lame. Et tout en faisant ça, je suis évidemment en contact visuel avec le tracé de ligne faite au crayon de plomb sur la planche de bois. Tout se passe comme si l'intention c'est de scier précisément le long de cette ligne, mais que l'attention « directe » ou première est sur le

son; sur le mode figue-fond, avec le son en figure, au premier plan de mon attention, et la ligne en fond. Et quand je suis bien en prise sur cela, je vois sur la planche la ligne tracée au crayon de plomb disparaître, là juste sous les dents fines, à chaque passage de la scie, à l'aller, au retour, à l'aller au retour, etc. Et puis apparaît ce joli bran de scie qui tombe sur la plancher de l'atelier, comme la descente tout en retenu de la neige légère lors de ces belles soirées d'hiver douces et sans vent.

Je fais ce dernier commentaire un brin poétique un peu à la blague. Mais pas juste. L'action de scier cette planche, quand elle est comme ici totalement investie d'un acte de présence, débouche sur une expérience esthétique, micro expérience esthétique, mais tout de même. Je crois qu'il y aurait un joli développement à faire à partir des termes « expérience esthétique » et « expérience esthésique ». Esthésique, comme dans anesthésie (endormir les sens), ou mieux désanesthésie (éveil de sens). Je crois en effet que c'est ce à quoi peut conduire la présence : l'expérience esthétique. Au delà de la fonction utilitaire de cette action matérielle de scier, ou peut-être au contraire, justement au cœur de cette fonction, il y aurait cette expérience esthétique : l'appréciation du produit de l'action, une fois qu'elle est terminée, mais possiblement tout autant le ravissement éprouvé par l'acteur, au sujet de son acte, au moment même où il l'accomplit.

2) À la piscine : en immersion sensorielle

J'ai une pratique d'activités de plein-air en pleine nature qui s'est mise en place dès le début de l'adolescence. À cela, j'ai intégré, depuis le début de l'âge adulte, une pratique régulière d'activité physique, disons de type entraînement, pas pour la compétition, mais pour garder la forme, en vue de mes prochaines sorties en montagne. Des activités telle la marche, le jogging, le vélo, et plus récemment, depuis une dizaine d'année, la natation. La natation est pour moi la plus monotone de ces activités. Elle se passe à l'intérieur, en piscine, et se pratique en « faisant des longueurs ». Nager un km en piscine consiste à répéter 40 fois le parcours d'un corridor de 25 mètres. Tout un programme!

Depuis quelques années, je fais le même constat au sujet de la présence que celui que j'ai fait au sujet de la conduite automobile ou de la marche de retour sur ma terre. Là aussi, mais plus qu'ailleurs, dans cet environnement eau, mon esprit « vague » facilement ailleurs et

avec une telle « fluidité » que j'ai du mal à avoir une prise sur cela. J'ai donc développé depuis deux ou trois ans une technique de présence, qui va un peu dans le même sens que les techniques précédentes. À chaque début de longueur, au moment du virage, les pieds en appui sur le mur pour la propulsion, je détermine quelle sera la modalité sensorielle sur laquelle je porterai mon attention dans le prochain segment de 25 mètres. Je choisis entre le visuel, l'auditif, le tactile et kinesthésique. J'ai exclu l'olfactif et le gustatif, vous comprenez pourquoi. Quoique parfois... Je nage donc la longueur suivante de 25 mètres en portant attention à ce que je regarde quand je nage cette longueur, puis après le virage, dans l'autre sens, je porte attention à ce que j'entends, puis à la sensation du toucher et ainsi de suite.

Dans le mode visuel, par exemple, le premier objet d'attention qui s'impose est le fond de la piscine. Pour des questions d'aisance dans la respiration, mais aussi de posture corporelle mieux alignée au niveau de la colonne cervicale, je nage depuis environ cinq ans avec mon masque et mon tuba de plongée sous-marine de sorte que la visibilité sous l'eau est excellente. Dans le mode auditif, ça peut être le son de ma respiration. Dans le mode tactile, au crawl par exemple, la sensation qui domine souvent est celle du dessous de mes avant-bras fouettant la surface de l'eau au moment où ils entrent dans l'eau.

Mais ça c'était avant que Pierre Vermersch nous présente son travail personnel sur le thème de l'auto-explicitation. Depuis la parution des premiers articles exploratoires sur l'auto explicitation, puis ceux plus récents sur le Sens se faisant, j'ai le projet d'expérimenter ce type de travail de description fine et soignée des actes d'attention et des produits de ces actes. Mes temps de natation à la piscine sont devenus un lieu d'expérimentation.

Les bulles

Une de ces fins de journée, après le travail à l'université, avant le retour à la maison, (mon moment préféré d'entraînement), alors que mon esprit « vaguait ailleurs », cette fois sur ce travail d'auto-explicitation, je me suis demandé ce que ça pouvait vouloir dire être présent dans cette activité de natation, en prenant justement comme ressource la finesse de la description telle qu'on la connaît en explicitation. J'ai fait le constat dans une des 40 longueurs ce jour-là que les objets de mon attention étaient des grosses granules, comme le

fond de la piscine, tout le fond, aussi bien dire la terre entière. J'ai donc commencé à porter attention à ce que je vois quand je regarde le fond de la piscine. Je me suis (gentiment) demandé : Alors Maurice, quand tu regardes le fond de la piscine (action de prise d'information), qu'est-ce que tu vois (action d'identification)?

J'ai donc choisi de rester durant plusieurs longueurs de corridor sur la modalité visuelle : une longueur avec mon attention sur les formes produites sur le plancher de la piscine par la lumière qui se réfracte en traversant les vagues à la surface de l'eau; une longueur sur les lignes noires démarquant les corridors, une autre longueur sur une seule de ces lignes. Puis, en me demandant « Est-ce qu'il a autre chose que tu vois? ». Les bulles sont « apparues ». Oui les bulles d'air, surtout celles produites quand mes bras entrent dans l'eau. Il y en a des milliers chaque fois. Des grosses, des petites, des minuscules, toutes engagées dans une course folle vers la surface. Wow! Je me régale à chaque entrée de mes bras dans l'eau. Je suis absorbé dans cela. Et puis, oups, la demi-heure de natation est déjà terminée. Je dois partir.

J'écris sur cela à la maison. Je me rends compte que j'ai oublié des détails. Je sais qu'il y avait des détails, que je les avais bien « en tête », mais je n'y ai pas accès maintenant. Je n'ai pas l'esprit à cela, ni le temps de créer les conditions que je connais et qui me permettraient de faire un vrai essai de ressouvenir. La paresse aussi, le manque de motivation, la fatigue du jour qui s'achève, le vin rouge du souper. Un petit peu de ceci, un petit peu de cela. Deux jours plus tard, je décide d'aller « m'entraîner », mais je suis curieux aussi de voir ce qui va se passer sous l'eau. J'ai le sentiment de me rapprocher de ce que Pierre a fait dans son travail descriptif fin et soigné en lien avec cette idée du Sens se faisant, mais pour lui dans l'évocation d'un moment passé. J'entre dans l'eau. Ça y est, les bulles sont là, fidèles au rendez-vous. Je me mets en mode « GREX ». Aujourd'hui je travaille les sons : les sons évidents, puis les plus subtils, ceux que je n'aurais jamais perçus sans ce travail de recherche, sans cette qualité de présence à ce à quoi je suis présent quand je suis présent. Par exemple, quand je suis présent à ma respiration (une grosse granule d'attention!), je distingue bien maintenant le son à l'expiration, du son à l'inspiration. À l'expiration, je propulse l'air

avec une certaine force à travers le tuba, alors qu'à l'inspiration, « je ne fais rien » (...merci de ne pas insister). « Ça » se fait sans effort. À l'inspiration, l'air entre dans mes poumons, sans acte volontaire de ma part. Au son, pour chaque cycle complet de ma respiration, ça donne quelque chose qui ressemble à ceci: à l'expiration : pouf.f.f, à l'inspiration aaa, à l'expiration : pouf.f.f, à l'inspiration aaa, et ainsi de suite : pouf.f.f, aaa, pouf.f.f, aaa etc . Puis je me suis demandé (évidemment) s'il y avait autre chose... Il y a un tout petit son, tout discret, en arrière-scène de tout cela, celui qui provient du peu d'eau qui reste toujours au fond du « U » de mon tuba et qui frétille à chaque passage de l'air dans ce boyau.

Durant que je nage, je me dis aussi (action mentale) que ce serait bien d'avoir mon ordinateur portable sur le bord de la piscine ou dans les vestiaires pour saisir tout cela à l'écrit. En sortant du centre sportif, en passant devant le comptoir d'équipement, je prends un bout de crayon et une fiche vierge de prêt d'équipement et j'y note au verso quelques détails au sujet de mes prises d'information.

Et là, évidemment, j'ai hâte d'y revenir, de continuer à découvrir de nouvelles choses, les contenus, mais je crois bien aussi de me rendre compte que c'est moi qui produit cela, que c'est moi qui fait, qui fait qu'il y a des actes d'attention. Et là, il se passe autre chose, que j'ai décrit sommairement par la suite et à quoi j'ai donné le titre : La fluidité dans l'eau.

La fluidité dans l'eau.

Hier soir, mardi 7 novembre (2006) je suis allé nager 15 minutes. C'est tout le temps dont je disposais. J'y suis allé avec la double intention de « m'entraîner » et celle de poursuivre le travail de recherche exploratoire sur ce thème de la présence, pas la présence de l'acte d'évocation du vécu, mais la présence « dans » le vécu⁴. À ce sujet, mon intention était d'aller chercher des détails sur mes prises d'informations, par exemple, une description plus fine que celle que j'ai déjà au sujet des bulles, en particulier celles qui apparaissent quand je fais le virage. Dans le virage, juste là dans l'amorce de la nouvelle direction, je sais

⁴ J'utilise dans cet article, et sûrement à tort, les termes présence et attention sans trop de distinction pour l'instant. J'y reviendrai évidemment, d'autant plus qu'au départ de cet article je fais directement référence à ces deux termes dans l'expression : présence attentive.

que je traverse des bulles différentes tout juste produites cette fois par le mouvement de mes jambes dans le virage⁵.

Il s'est passé autre chose lors de cette séance de natation. Le sentiment d'être totalement présent à ma nage s'est installé tout naturellement, sans effort d'attention, sans avoir à mobiliser une technique particulière. C'est difficile à décrire, mais je dirais que « c'était ou même que j'étais très corporel, très physique ». Je sais, par exemple, qu'il y avait quelque chose dans la région de ma ceinture scapulaire qui faisait que ça carburait bien, que ma propulsion se faisait avec aisance. Je n'avais ce soir-là que 15 minutes dans l'eau et je me suis mis à nager plus rapidement et avec plus d'énergie, alors qu'habituellement je suis presque toujours en ballade dans l'eau, une longueur après l'autre, pendant 20 à 30 minutes, sur le mode « p'tit train va loin ». Mais hier c'était différent, et en termes d'énergie et de puissance musculaire et en termes de qualité de présence.

En ce qui a trait à l'aspect musculaire, l'énergie musculaire ressentie, je sais qu'il y a un lien avec le travail très physique que j'ai réalisé sur ma propriété forestière au cours des jours précédents. J'ai effectué plusieurs heures de travail physique intense à tronçonner et déplacer plusieurs dizaines d'arbres tombés en travers du chemin forestier lors d'une violente tempête de vent et neige. Quand je suis en train de nager, il est clair pour moi que cette énergie musculaire provient de cet entraînement inhabituel des deux jours passés à couper et déplacer ces arbres tombés. Dans l'eau, je ne réfléchis pas à cela, je suis relié à cela. C'est plutôt une idée, une pensée qui est présente, pas une réflexion du type « je me dis que c'est à cause de ce travail d'hier », mais l'image de ce travail, de la même manière que

lorsque je suis présent à une sensation (le sensoriel), ou à une émotion (l'émotionnel). Ici, c'est une image (que je nomme l'idéal) et qui se rapporte peut-être à ce qui est désigné par le mode aperceptif.

En ce qui a trait à l'aspect de la qualité de présence, je fais le lien avec ce travail des dernières semaines en piscine. Ce que je sais c'est qu'une fois dans l'eau, je n'avais ni l'intérêt, ni le besoin de porter attention à quoique ce soit, du moins dans le mode du travail habituel d'attention. Je me suis retrouvé davantage dans une sorte de position de témoin immergé dans ce vécu. Je ne décris pas bien ici cet état, mais je tiens à souligner qu'il ne m'apparaît rien de magique dans ce sentiment. Il y a un sentiment d'aisance totale, une sorte de conscience directe qui se confond avec une conscience réflexive, cette dernière me permettant de goûter le moment, en y étant simultanément absorbé et... je ne sais trop quoi dire, ou quoi dire d'autre que je ne suis pas attentif, mais « juste » présent, ou peut-être finalement plus justement dans cet état de présence attentive. Ce n'est pas de l'abandon ou le fameux lâcher-prise, du moins pas la façon habituelle de me représenter le lâcher-prise. J'ai le sentiment d'être à la barre de mon navire, que je peux sortir de cet état, ou justement, le maintenir en prise. Je suis (dans) la fluidité, l'aisance, la liberté. Je suis simultanément cela et témoin de cela, tout cela.

À la sortie de l'eau, sur le bord de la piscine, il y avait une sorte de sentiment de « qu'est-ce qui vient de m'arriver? ». Encore une fois, rien de magique, j'insiste, c'est important, mais juste le double sentiment que c'est bien moi, mais avec du nouveau moi. Étrange sentiment de la simultanéité de cette double identité : je suis bien celui qui vient de vivre cette expérience, je le reconnais, mais qui est cet autre qui vient d'apparaître ici. Il faudrait bien que je relise le livre *Soi-même comme un autre* de Ricoeur sur l'identité narrative. Ici ce n'est pas l'identité narrative, mais l'identité agie, ou quelque chose du genre (appel à tous pour des propositions).

Je sais aussi qu'il y a quelque chose d'évanescence ici, dans le sens qu'une seule occurrence comme celle-ci est loin d'être garante de la stabilité de ce nouvel état possible. C'est un peu comme le travail sur soi que l'on fait pour rendre inopérante une croyance structurante constituée dans le passé de sa vie, mais ici c'est l'inverse. C'est son axe prospectif : je

⁵ Je me rends compte en écrivant cet article que ma description porte sur le contenu (par exemple les bulles) et non pas tant sur les actes d'attention : ce que je fais quand je porte attention, comment je m'y prends, comment je sais que je porte attention, ce que je (me) fais quand je n'y arrive plus mais que je sais qu'il y a autre chose de présent, etc. donc des thèmes d'une recherche complète sur la présence attentive. Merci Pierre d'insister pour nous ramener à cela : le dur métier du chercheur méthodologue : suspendre le contenu. Pas facile de lâcher le contenu. Et je n'ai pas encore parlé de celui qui agit, celui qui « manipule » le rayon attentionnel, l'aspect identitaire.

ne savais même pas que je pouvais éprouver cela en nageant, mais là j'y suis arrivé, une seule fois c'est vrai, mais suffisamment vraie, suffisamment authentique, pour croire que je peux la retrouver dans un vécu à venir.

Conclusion

J'ai fait ce travail exploratoire au cours des derniers mois à partir de cette idée de présence attentive. Je suis arrivé à cette idée avec la métaphore des boucles réflexives devenant de plus en plus petites au fur et à mesure qu'on s'éloigne de la réflexion sur l'action, et que l'on se rapproche de l'activité réflexive in situ du praticien dans le cours même de son action.

Dans cet article, j'ai fait d'abord référence à ma pratique habituelle de présence en présentant des activités telles la double attitude passive-active et l'action mentale de me dire « je suis en contact avec ... ». À partir du moment où j'ai travaillé en piscine, il a eu un saut qualitatif qui s'est fait dans ce travail sur la présence. Je crois que je peux l'attribuer au fait que je me suis engagé dans une pratique soignée et disciplinée de l'attention, du type de celle que l'on pratique en entretien d'explicitation. On connaissait déjà en effet cette pratique de l'attention avec l'entretien d'explicitation, mais elle a été formalisée et développée davantage ces dernières années par le travail de recherche qu'a fait Pierre Vermersch en psychophénoménologie de l'attention et sur l'auto explicitation.

Dans mon travail sur la présence attentive, je me suis servi en quelque sorte des catégories descriptives que nous mettons habituellement au service de la description d'un vécu passé, pour les mettre plutôt en œuvre dans le moment même du vécu, au service de la présence à ce vécu.

On peut penser aussi que lorsque le praticien développe sa compétence relative à l'attention, en situation d'évocation d'un passé, dans le contexte d'un entretien, ou dans le contexte de l'auto-explicitation, il développe sa compétence générique relative au fait de porter attention à son vécu, incluant celui du présent « au moment où il le vit ».

Et ce qui peut ainsi m'être donné, ce sont ces moments tout à fait particuliers, sous l'eau, en ski, dans une classe en train d'enseigner, etc, ces moments où se juxtaposent, sans se confondre, la conscience directe et la conscience réflexive, et cela dans un mode primaire. Je ne suis plus juste, par exemple, en train de vivre un moment d'intégration de mon

apprentissage de la nage, d'éprouver cette aisance nouvelle, mais j'en suis simultanément témoin. Et c'est cet état de présence attentive qui ouvre, au cœur de l'action du praticien, la possibilité de la liberté qu'il a face à l'acte qu'il est tout juste sur le point de poser. Au plaisir d'en discuter avec vous lors d'un prochain séminaire du GREX.

Références

Cette liste se limite aux articles précédents sur La symbolique en analyse de pratique. La liste complète des références sera présentée dans le prochaine et dernier article sur ce thème.

- Legault, M. (mars 2006). La symbolique en analyse de pratique. Pour une pratique de la présence au vécu de l'action et au vécu de la réflexion (2^e partie). *Explicititer* # 64, p. 1-7.

- Legault, M. (décembre 2005). La symbolique en analyse de pratique. Pour une présence au vécu de l'action et au vécu de la réflexion (1^e partie). *Explicititer* # 62, p. 35-44. Groupe de recherche sur l'explicitation (GREX), Paris.

Legault, M. (décembre 2004). La symbolique en analyse de pratique. Modélisation des étapes du retour vers un vécu singulier dans la suite du passage du pré-réfléchi au réfléchi. *Explicititer* # 57, p.1-14. Groupe de recherche sur l'explicitation (GREX), Paris.

Legault, M. (mai 2004). La symbolique en analyse de pratique. La place du futur dans l'analyse au présent d'une situation passée. *Explicititer* # 55, p.31-38. Groupe de recherche sur l'explicitation (GREX), Paris.

Legault, M. (décembre 2003). La symbolique en analyse de pratique. Origine de l'étude sur la symbolique : une recherche qualitative et exploratoire sur le thème de la relation avec la nature.

Explicititer # 52, p.1-14. Groupe de recherche sur l'explicitation (GREX), Paris.

