

L'ascension du corps sujet par l'enaction *Une première par la voie du GREX*

Jacques Gaillard

Introduction :

L'enaction, concept explosif proposé par Francisco Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch dans le livre fameux "L'inscription corporelle de l'esprit" apparaît complexe et difficilement pénétrable. Lisons, page 235 : « En bref, cette approche (l'enaction) se compose de deux points : 1/ la perception consiste en une action guidée par la perception ; 2/ les structures cognitives émergent des schèmes sensori-moteurs récurrents qui permettent à l'action d'être guidée par la perception.....Le point de départ de l'approche propre à l'enaction est l'étude de la manière dont le sujet percevant parvient à guider ses actions dans sa situation locale.....La préoccupation globale d'une approche de la perception par l'enactionconsiste à déterminer les principes communs ou les lois de liaison des systèmes sensoriels et moteurs qui expliquent comment l'action peut être perceptivement guidée dans un monde qui dépend du sujet de la perception ». L'aspect obscur de cette définition s'explique en partie par le fait qu'elle ne renvoie à aucune expérience partagée par les membres de notre culture, obnubilés par l'agir mais surtout par la suprématie du contrôle mental et de la programmation désincarnée du geste. Ajoutons à cela une incapacité absolue à se mettre en contact sensible avec le monde et soi-même. Cette définition ne renvoie à rien qui puisse, au niveau du vécu donner un ancrage expérientiel au concept. Nous sommes de ce fait démunis pour le saisir, sans ces appuis expérientiels qui lui donneraient son sens, mais aussi sans les catégories qui permettraient d'en faire une description. Mon intention serait d'en faire apparaître les rouages intimes – ce que l'on se fait à soi-même-, mais surtout de pointer la nécessité de développer des recherches s'intéressant à ce qu'il se passe subjectivement, du point de vue du sujet.

Je présenterai dans la première partie de ce texte, à partir d'un récit auto-biographique comment j'ai peu à peu structuré ce concept, en le découvrant, en un double mouvement de mise en pratique et de compréhension. Comment l'expérience s'est enrichie de nouveaux concepts pour s'ouvrir à de nouvelles, qualitativement différentes, mais aussi comment les concepts bougent sous la pression de nouvelles données expérientielles ; comment une "graine de sens" (métaphore chère à Pierre Vermersch, dont je serai amené à présenter quelques unes de ses recherches lumineuses bientôt) et son corollaire, un besoin de compréhension, germent à partir du corps, avant même que quoi que ce soit n'ait été porté en conscience. Je raconterai les rencontres fulgurantes, les lectures qui m'ont ouvert de vastes espaces, tout ce qui est venu répondre au hasard de mes pérégrinations, au creux d'un appel absolument non-conscient au départ de (me) comprendre. Je tenterai de faire apparaître, dans la genèse de sa compréhension mais aussi de sa mise en oeuvre, ce que me semble être ce concept, d'en dévoiler les rouages intimes, les mouvements mentaux que sa mise en oeuvre requiert. Il y eut des moments de ma vie où j'ai probablement pratiqué sans le savoir quelque chose de très proche de l'enaction, à l'inverse où ma pratique résistait à la mise en corps de principes pourtant intellectuellement très clairs. Il y eut aussi de riches mouvements d'harmonie lors desquels expériences vécues et compréhension se répondaient en échos complémentaires et fertiles. Je pointerai ensuite quelques paradoxes dont l'enaction se fait porteuse, eu égard nos habitus culturels. Je terminerai en présentant quelques repères concernant l'attitude pédagogique propice à mettre l'élève en situation d'apprentissage enactionné. Comment la conscience de ce qui se joue dans l'ici et maintenant de la relation pédagogique, la régulation interne qu'en fait l'enseignant, sont le creuset à partir duquel il suscite la qualité de l'activité des élèves, son engagement, une curiosité authentique. Comment l'attitude enactionnée de l'enseignant immergé dans la situation pédagogique, suscite en échos, celle des élèves. Qu'apporteraient des recherches documentant l'expérience subjective des interactions telle qu'elle se donne à l'élève d'un côté, à l'enseignant de l'autre?

1 – A la recherche de l'enaction :

Comment suis-je venu à l'enaction? Comment l'activité cognitive et sensorielle bien particulière qu'un agir enactionné suppose, s'est-il construit? Comment est-elle devenue structurante en permanence de mon

être au monde, construisant une "réalité" sensible de mon vivre, bien différente de ce que mon passé de sportif me donnait à vivre? Comment ces transformations ont modifié également radicalement mes pratiques d'enseignement et de formation? J'y vois un chemin fait d'interactions fertiles entre nouvelles expériences de soi et modèles théoriques qui leur donnent sens, ceux-ci ouvrant à leur tour à de nouvelles expériences. Un cercle vertueux en quelque sorte. Un chemin sinueux faits d'appels de sens, de fructueux paradoxes et d'un besoin de comprendre. Je dois reconnaître que ce chemin m'a plus pris que je ne l'ai choisi ou anticipé (est-ce déjà de l'enaction?). Il y fallait aussi une nécessité. Elle me fut donnée par le besoin de me détacher d'un corps qui me pesait et me faisait, par trop de violences infligées, souffrir. Mais aussi très probablement, par une histoire dont, je l'ai intuitivement senti très tôt, il allait bien falloir me déprendre.....Une quête de douceur, sur fond de remise en cause de valeurs encombrantes, en quelque sorte. Probablement aussi, l'histoire personnelle a -t- elle bénéficié de conditions historiques particulières, puisque ce cheminement a débuté dans la mouvance du grand chambardement de valeurs - y compris dans l'usage du corps - suivant Mai 68. Le contexte social recevait en creux mon souci de changer.

a -Tout commença par le rugby, plus exactement par ma décision d'arrêter la rugby que je pratiquais depuis l'âge de 10 ans à Chalon sur Saône. Sous le maillot "Tango", j'ai joué contre les grandes équipes de l'époque, certaines toujours parmi les meilleures aujourd'hui : Brive, Perpignan, Lourdes, Biarritz, Bayonne, Montauban, Périgueux..... La décision m'a pris (...) sans que j'en sache encore clairement les raisons aujourd'hui. (Étais-je déjà sous la puissance non loquace de l'intuition?) Si je tourne mon attention vers ce passé là et particulièrement vers l'expérience corporelle, ce qui me revient est un souvenir de tensions, de rétentions qui transformaient mes muscles en véritable cuirasse. L'aillier de petit gabarit que j'étais se transformait en boulet de canon à la puissance redoutable quand je fonçais, tous muscles tendus. A l'époque, je ne voyais pas comment j'aurais pu trouver de la puissance sans solliciter des tensions musculaires, d'autant plus que l'entraînement nous invitait systématiquement à développer la violence sur soi, l'effort, le dépassement par la contraction. Efficacité et vécu subjectif de tensions allaient de soi. Je me vois tourner l'attention vers moi, contracter mes muscles, resserrer mes articulations et foncer. Et je ne voyais pas d'autres solutions, bien dressé que j'étais, que de me tendre pour foncer, accélérer, crocheter, mais aussi percuter et plaquer. Et puis un jour, en début de saison, je me suis dit « j'arrête », j'ai rangé mes "crampons" et je n'ai plus jamais remis les pieds sur une pelouse de rugby.

b - Quelques années plus tard, alors que titulaire du CAPEPS, j'avais cessé toute activité sportive, je fis la connaissance par un ami, d'une danseuse. La danse contemporaine en France, était dans ces années 1980, en plein développement. Quelque chose m'appela à tenter l'expérience de la danse. Un pari? Un besoin de rupture? L'appel intuitif et souterrain d'un besoin de suivre une voie qui, à priori, n'avait pas beaucoup de sens eu égard le corps blindé dont je disposais alors? Un besoin non (encore) conscient de rompre avec les valeurs de ma famille?

Complètement perdu par la nouvelle attention que je devais porter à mon corps pour danser, et malgré une incompétence patente à trouver les connections et les coordinations du mouvement dansé, je persistais. Comme en rugby, mon attention restait tournée vers-contre moi. La différence tenait au fait que dorénavant, je la tournais vers la recherche sensorielle du geste juste, le critère de justesse étant la douceur. La différence tenait donc à l'intensité avec laquelle je m'adressais à mes muscles et au nombre de focalisations attentionnelles auxquelles je devais prêter attention pour réaliser les enchaînements chorégraphiques ; mais le rapport au corps restait identique. Il s'agissait toujours d'un contrôle à priori du corps qui le déconnectait de son rapport au monde. Un pas vers moins de contrôle et moins de tensions était fait, mais bien que plus doux, cela restait un contrôle. Et à force de me contrôler avec douceur, advint ce qui devait arriver : je développais des tendinites et des névralgies chroniques dans le rachis cervical. Traumatismes moins violents que ceux engendrés par la pratique du rugby, mais bien plus invalidants.....L'appel à plus de douceur était ouvert. Une meilleure conscience de mon corps allait bien sûr me l'offrir. Je trouvais alors sur mon chemin la kinésiologie.

c - Je me formais donc en kinésiologie auprès d'Odile Rouquet (pionnière de la kinésiologie appliquée à la danse en France, dont le livre "La tête aux pieds" eut un grand retentissement à l'époque) qui m'accepta dans son cours, pensant y trouver les sésames de la facilité corporelle (et la résorption de mes douleurs). Je développais auprès d'elle une conscience corporelle extrêmement aigüe (conscience des liquides corporels, des os, des articulations vertébrales, du jeu des muscles inter-osseux du pied, de l'incidence des omoplates dans le mouvement, par exemple) mais le hic était que cette conscience

développée à l'arrêt ou lors de mouvements effectués au ralenti, s'estompait quand il s'agissait de réaliser le geste dans sa dynamique normale. Comme si la conscience du corps à l'arrêt se dissolvait quand l'intention d'agir réellement se manifestait. Odile comptait sur le temps pour que l'intégration se fasse. La réponse me semblait peu convaincante ; je sentais bien qu'un maillon important manquait, celui justement de l'activité attentionnelle par laquelle l'intégration peut se faire ou non. La recherche, même très subtile de ce qui est juste nécessaire au mouvement reste malgré tout une anticipation ; elle reste fidèle au principe de faire rentrer le corps dans un schéma qui lui pré-existe. Mais j'étais loin, à l'époque de comprendre l'importance de l'activité attentionnelle dans l'émergence du geste adapté, encore moins d'agir consciemment sur elle pour la moduler. Je restai donc avec ce paradoxe qu'une activité en principe sensible, développe des pathologies. Celui-ci trouva une ouverture expérientielle grâce à certains cours de danse "particuliers" que l'on m'avait indiqué. Une voie s'ouvrait ; je la pris.

d- Effectivement, ces cours ne laissaient pas en moi la même trace corporelle. Je me sentais dans un corps beaucoup plus libre, disponible. L'impression d'aisance – et de sentiment de compétence... - accompagnait mes gestes et je quittai le cours sans ces tensions habituelles d'où irradiaient l'impression contradictoire d'avoir (bien) travaillé et d'être irrémédiablement incapable. Sans doute, comme Mr Jourdain, sans le savoir m'étais je accordé de pratiquer une activité de façon enactée ; plus exactement, quelqu'un m'avait permis de le faire. J'étais loin de comprendre alors ce qui se jouait, mais je le vivais. Pleinement. Mes progrès furent considérables, mon corps se dénouant, permettant des coordinations - comment pourrait-on coordonner des éléments, s'ils se tiennent en un même bloc?- jamais réalisées! Nouveau paradoxe, plein de promesses : progresser sans tension ni volontarisme! Informations prises auprès des enseignants, je découvris que ceux-ci, outre leur formation en danse, pratiquaient d'autres activités (Yoga, Taï-Chi, Techniques somatiques : Alexander, Feldenkraïis, BMC....) mais aussi constat plus curieux, pour certains la méditation. Quelquechose donc agissait sur la technique et la façon de l'enseigner, qui permettait à l'élève une appropriation différente! Diantre! Cela devenait, pour le formateur que j'étais, fichtrement intéressant! Mais faute de "poignées théoriques" (un terme cher à Maryse Maurel, éminente membre du Grex) pour me saisir de ce qui se passait, je restais dans la stupéfaction quasi magique des phénomènes. Je pensai alors qu'en me formant à ces pratiques j'avancerais à la fois dans l'aisance corporelle et dans la compréhension de ce qui rendait le corps si disponible à l'apprentissage. Quelques expériences en BMC, un début de formation en Feldenkraïis, puis ma rencontre avec la Technique FM Alexander ("La Technique FM Alexander" Pedro De Alcantara, 2012, Dangles) qui fut LA révélation.

e - Vous me trouvez empêtré dans un enchaînement chorégraphique complexe, concentré à contrôler mes jambes qui n'en finissent pas de se raidir, rendant la réalisation du mouvement de plus en plus difficile. Gilles, professeur de technique Alexander et danseur, vient subrepticement se glisser derrière moi et pose simplement ses mains sur mes hanches. Et là, c'est magique, les articulations s'ouvrent, les muscles se détendent permettant au mouvement de se réaliser facilement. Toute la technique Alexander est contenue dans cet exemple : un toucher qui libère, qui rend disponible, qui allège. Subjugué par l'expérience, j'entrepris donc une formation en technique Alexander. J'appris durant de longues années à développer ce toucher si particulier, à mettre en oeuvre les principes de la méthode : « inhibition des habitudes », « suspension des réactions et de la projection dans le résultat », « se rendre conscient pour un meilleur usage de soi », « laisser les directions de mouvement apparaître ». Autant les intuitions d'Alexander sont géniales et d'une puissance expérientielle remarquable, autant la modélisation qu'il fit de sa technique est lacunaire. « Inhiber ses habitudes et suspendre ses réactions pour développer un contrôle conscient des moyens de l'aisance en suivant les directions de mouvement du corps » reste quelque peu ésotérique. Il y manque une désignation explicite des actes par lesquels inhibition, suspension, contrôle conscient, usage de soi, se font. Expérientiellement, sentir les directions de mouvement libérer les articulations est évident ; c'est ce qui rend immédiatement le mouvement si léger, comme si l'espace traversait le corps et l'engageait immédiatement dans l'espace. Par contre ce que je me suis adressé à moi-même pour vivre cette légèreté, reste absolument obscur. A quoi renvoient en termes d'actes, la suspension des réactions, l'inhibition des habitudes? De quoi est fait un meilleur usage de soi, le contrôle conscient? Disons que la technique fonctionne grâce à un lent repérage par le praticien d'un état mental et corporel aux critères internes assez précis, lui permettant d'avoir cette action sur lui, et autrui. L'activité réelle de s'adresser consciemment quelquechose pour que cela se fasse n'est pas explicitée ni explicite. Ce qu'il est intéressant néanmoins de souligner, c'est que l'agir dans cette méthode est un non agir ; c'est d'abord l'apprentissage d'une mise à disposition

inconditionnelle de soi au service d'autrui, en le prenant là où il est, tel qu'il est, sans intention de le changer. Mais qu'est-ce que ne pas réagir, inhiber ses habitudes? Qu'est-ce que recouvre la notion d'usage de soi? Autant la technique était remarquablement efficace, preuve en était mon changement complet d'attitude lors de l'agir et la disparition de mes problèmes de névralgies cervicales, autant ces phénomènes, faute de "poignées théoriques" restaient mystérieux. Probablement avais-je fait l'expérience et l'apprentissage de l'enaction, mais faute du concept, je ne pouvais pas nommer le processus ni le voir. Alexander avait intuitivement et empiriquement systématisé une technique de développement de dispositions mentales qui procèdent manifestement de l'enaction ; mais les travaux de Varela en particulier, à considérer que cela ait pu l'intéresser, allait lui être postérieur. (Il est étonnant par ailleurs qu'il ne se soit jamais rapproché de la phénoménologie, alors que sa technique met en acte de grands principes phénoménologiques de la conscience : réduction éidétique, époché et émergence intuitive).

f - Il y eut alors deux rencontres quasi simultanées qui vinrent donner sens et compréhension à ces vécus étonnants. Celle, peu de temps avant la fin de ma formation en technique Alexander, par un livre "L'inscription corporelle de l'esprit", de la pensée de Francisco Varela, dont les concepts d'auto-poïèse et d'enaction vinrent immédiatement irriguer et questionner mes vécus. Celle de Pierre Vermersch qui développe, dans ce magnifique groupe qu'est le Grex, son remarquable programme de recherche psycho-phénoménologique. Les catégories descriptives construites par ce programme et la modélisation psycho-phénoménologique de la conscience allait paradoxalement donner de l'épaisseur, une consistance aux vécus. Sans les expériences inédites qui les génèrent possiblement, pas de nouveaux concepts ; mais aussi, curieusement, de nouveaux concepts permettent de "désigner" des vécus, et du coup de s'engager autrement dans l'agir, de faire l'expérience de nouveaux vécus (les fameuses « poignées théoriques » de Maryse Maurel). En les nommant, ils leur donnent paradoxalement une matérialité. Effectivement, les catégories introduites progressivement par la recherche psycho-phénoménologique m'ont amené à clarifier les actes cognitifs et mentaux qui sont ceux de l'enaction ; elles m'ont permis d'agir d'une façon beaucoup plus précise sur les leviers qui permettaient de m'engager dans ce processus, mais surtout nous le verrons, d'y engager autrui pour étayer et faciliter ses apprentissages.

g - Vécus de l'enaction par la Technique Alexander (et la danse improvisée à laquelle je me formais alors), modélisation de l'enaction par Varela, description systématique des actes de conscience par la psycho-phénoménologie allaient s'enrichir en de fructueux aller-retour. Je disposais de nombreux vécus paradoxaux (en particulier, comme cela a été repéré dans les cas de "Flow", par Csikszentmihalyi "Flow : Psychology of optimal experience. 1990, New York, Harper Collins), se manifestant par une grande facilité corporelle sur fond d'attention diffuse, le cadre structurant de l'auto-poïèse et de l'enaction donnait sens à ces vécus, les catégories de la psycho-phénoménologie allait révéler en les décrivant, les actes cognitifs à la source de l'enaction. Tout enfin, était réuni pour un immense remue ménage orchestré en toile de fond par les séminaires du Grex et la présence structurante de Pierre Vermersch que je remercie ici très sincèrement.

L'auto-régulation (et le principe d'homeostasie) est le moyen d'adaptation le plus commun au monde vivant. Pour ce faire, l'organisme doit être en contact sensoriel avec le monde. C'est la base. Le sentir configure la structure et l'agir, lui donne la forme et les directions de mouvement (tiens!....) qui conviennent. Cette adaptation procède d'une congruence qui permet de déployer les actes juste nécessaires, d'où l'aisance. Intellectuellement, le processus est limpide. Mais expérientiellement, que recoupe l'auto-régulation? Par quels gestes mentaux l'humain, qui n'est pas une amibe puisque doté d'une conscience, peut-il le faire? On le sent, ces actes vont être profondément contre-intuitifs, en rupture avec nos habitudes culturelles de contrôle. A quoi renvoie en effet le 1er principe de l'enaction qui pose que « la perception et l'activité sensorielle sont des actes guidés par la perception », pour qui n'en a pas l'expérience? (mais on peut aussi en avoir l'expérience, sans savoir qu'on la met en oeuvre...). Sur quoi, de moi, puis-je appuyer pour mettre en actes ce principe fondamental, parce que c'est quand même bien moi le sujet agissant, en chair et en os, qui se fait quelque chose à lui-même? Comment mettre en jeu une perception qui exercerait un guidage de la perception? Percevoir, sentir certes, cela reste cohérent avec nos représentations culturelles. Mais que veut dire être sensible à la façon dont je perçois le monde, mais aussi moi-même? Comment puis-je me rendre sensible à ma sensibilité? Quoi de moi peut le faire? La formule éveille immédiatement une interprétation où le dédoublement schizophrénique affleure. Le modèle de l'enaction est extrêmement fécond ; pour autant,

il ne nous donne pas les moyens d'en pénétrer les arcanes expérientielles. Il nous faut des poignées théoriques et des catégories descriptives rendant compte de l'activité du sujet *telle qu'elle lui apparaît*. La psycho-phénoménologie va nous les donner. Reste enfin que connaître intellectuellement les actes de conscience de l'enaction n'est pas les vivre. Pour ce faire, un apprentissage expérientiel est incontournable. On ne peut pas faire l'économie du plongeon expérientiel dans le phénomène vécu! (Chercheurs, m'entendez-vous?)

h - J'eus la chance de rejoindre les membres du Grex. Encore une fois, ce n'était pas vraiment un choix, mais un concours de circonstance (qui devait tout de même bien relever d'une orientation intuitive de ce que je cherchais....). C'est par Thierry Tribalat, aujourd'hui IPR en EPS, avec qui je travaillais à l'époque sur la question des "ASDEP" et du "groupement 9" que je fus mis en contact avec Claudine Martinez, collègue de Montpellier et certifiée à l'EdE et membre du Grex. Elle m'y introduisit. Pierre Vermersch posait à l'époque les bases de son programme de recherche psycho-phénoménologique ("Pour une psycho-phénoménologie. Esquisse d'un cadre méthodologique psychophénoménologique" du n° 13 d'Expliciter étant considéré comme l'article fondateur). Après avoir mis au point l'entretien d'explicitation, Pierre abordait la question autrement complexe de l'explicitation de l'explicitation. Quels actes cognitifs permettent d'explicitation, de se tourner vers soi, de laisser venir? Qu'est-ce que je (me) fais pour décrire le vécu? Comment trouver les catégories descriptives pour le faire? Qu'est-ce que je fais à l'autre pour qu'il le fasse? Sur quoi cela s'appuie-t-il? Je tombais à point, moi qui venais avec un fatras de vécus corporels incompréhensibles. Intégrer ce groupe et participer à sa vie, fut une des chances de ma vie...et un vrai bonheur.

Parmi les innombrables richesses apportées par ces recherches, je ne ferai que présenter les apports dont les effets ont été les plus saillants sur la compréhension de mes vécus, me permettant de développer un modèle d'intelligibilité, mais aussi sur ma façon de respecter lors de l'agir, les principes de l'enaction. Ceci me permit de mieux saisir ce qu'un "acte perceptif guidé par la perception" voulait dire, de le reconnaître et partant de pouvoir le mettre en oeuvre. C'est ce que nous allons voir bientôt. Mais aussi, je compris mieux ce qui se jouait lors de l'intervention pédagogique qui pouvait soit inhiber, soit faciliter l'apprentissage d'un tiers. Le champ de l'attitude pédagogique, des effets perlocutoires en particulier devenait accessible. J'y reviendrai plus tard.

Après l'article fondateur de son programme de recherche psycho-phénoménologique, Pierre Vermersch réussit l'extraction de l'oeuvre d'Husserl du concept de réduction. Son article "Tentative d'ascension directe à la réduction. "Carnets de voyage" " (Expliciter n° 16, Septembre 1996), trouvé au hasard de mes recherches, fut pour moi un choc. Quoique restant pour moi très ésotérique, je sentis qu'il mettait en mouvement une puissante dynamique de compréhension, dont les effets seraient tôt ou tard, clarifiants. Le principe de réduction, et les "poignées théoriques" qu'il donne à la saisie du réel, livrait la possibilité de pénétrer les arcanes de la "pleine conscience" développée par FM Alexander, en particulier le principe d'inhibition des habitudes. Selon Husserl, la réduction est l'acte par lequel nous quittons notre rapport habituel au monde ; cette réduction dite "eïdétique" permet de faire apparaître des facettes du vécu et de sa constitution qui, sans elle, n'apparaîtraient pas. C'est donc une façon de porter en conscience de nouvelles données issues du réel, parce que JE M'Y RENDS AUTREMENT PRESENT. Cette question du présent, de se rendre présent, des différentes réductions et lâcher-prises que cela suppose, est effectivement la clef d'un agir enacté et adapté au "juste nécessaire".

A cette époque là, ce n'était pour reprendre les termes de la psycho-phénoménologie, qu'une "intention éveillante" qui, bien que très stimulante, restait peu féconde. Vinrent les articles de Pierre concernant le thème de l'attention : "Husserl et l'attention" Expliciter n° 33, janvier 2000 ; "Psycho-phénoménologie de l'attention" Expliciter n°42, Décembre 2001 ; "La prise en compte de la dynamique attentionnelle : éléments théoriques" Expliciter n°43, Janvier 2002 et cet autre concernant la réduction "Psychophénoménologie de la réduction" Expliciter n°42, Décembre 2001. Ces articles, non seulement nommaient des principes qui, en les nommant, leur donnaient corps (!!!), mais surtout livraient une lecture et un accès direct aux gestes mentaux permettant de les mettre en oeuvre. Cela devenait génial : les vécus tirés de ma pratique Alexander non seulement trouvaient leur compréhension, mais aussi s'enrichissaient des moyens explicites permettant de se les appliquer. L'impact clarificateur qu'eurent sur moi ces trois textes mériterait un article entier. J'en retiendrai les concepts qui générèrent le plus de transformations (il serait intéressant de décrire l'ordre par lequel ils ont intégré et transformé mes pratiques, mais cela dépasserait les limites de cette contribution) :

1. celui de réduction et de suspension des habitudes,

2. celui de réduction pro-active,
3. celui de suspension et de visée à vide,
4. celui de remplissement,
5. celui des fenêtres et modulations attentionnelles,
6. celui de la constitution tripartite de la conscience,
7. ainsi que cet autre de réfléchissement en action, que nous devons dans la continuité des travaux de Pierre, à Maurice Legault autre membre éminent du GREX.

Un autre concept phénoménologique qui n'a pas été tiré directement de ces textes, mais qui m'a beaucoup nourri à cette période là, fut celui de "chiasme", zone d'intrication indivisible entre moi et monde où l'un, tout en étant pénétré par l'autre, le recouvre en même temps. Écoutons Merleau-Ponty : «Les propriétés de l'objet et les intentions du sujet...non seulement se mélangent, mais encore constituent un tout nouveau. Quand l'oeil et l'oreille suivent un animal qui s'enfuit, dans l'échange des stimuli et des réponses, il est impossible de dire "qui a commencé"» Phénoménologie de la perception, page 11, 1945, Gallimard. Ainsi, toucher un objet suppose nécessairement sa présence, sans laquelle le contact n'existerait pas! Ce truisme donne de fait une priorité d'existence à ce qui me pré-existe, qui m'est extérieur. Mon action sur un objet implique d'être bougé par sa forme, son volume, sa masse, la qualité de sa surface, etc...Ce qui fait qu'en le bougeant, je suis aussi bougé par lui, dans la pression de mes mains, mes appuis, l'orientation de mon corps, les pressions que j'exerce sur lui, etc...Il imprime à mes gestes leur configuration, leur amplitude, leur vitesse ; l'écoute sensible de cette interaction permet d'être au plus près de ce qui est nécessaire pour une juste adaptation. Et qu'est-ce donc que l'expertise de la Technique Alexander, sinon d'avoir appris à se laisser toucher inconditionnellement par le corps de l'autre, la texture de ses muscles, ses résistances, ses points de tensions, de lourdeur, d'absence! L'accueillir empathiquement avant même toute intervention, sans chercher à le changer, à lui fire du bien!

i - Pour donner sens à ces concepts, et en restant dans la cohérence phénoménologique, je choisirai de leur donner corps dans la présentation d'un vécu très simple. Prenons celui de monter un escalier, par exemple. Je vous trouve au bas d'une dizaine de marches en bois, plutôt raides, dont certaines semblent peu sûres. Quel est le premier geste qui vous met en mouvement? A quoi êtes-vous attentif alors? Qu'est-ce que vous vous dites au moment de commencer, juste avant? Que sentez-vous, de vous? Que percevez-vous du monde qui vous entoure? Si ces questions restent sans réponses ou pire vous apparaissent saugrenues, vous êtes alors de ceux qui vivez sans la moindre conscience de vous-même et/ou qui n'avez pas développé l'expertise d'opérer un réfléchissement de votre vécu! Vous sentez-vous disposé à me suivre dans cette ascension, selon un mode conscient et enacté? Si c'est le cas, voilà ce à quoi je vous inviterai.

Le premier acte sera de *réduire l'habitude* de vous lancer de façon aveugle dans l'agir. Votre premier pas, la pose de votre pied sur la première marche peut se faire dans la pleine conscience de ce qu'elle met en jeu. Le premier apprentissage essentiel sera donc de vous arrêter, de suspendre l'action pour tourner l'attention vers vous. Qu'est-ce qui de moi est mobilisé avant même d'avoir agi? Peut-être vous apparaîtront alors certaines dimensions de ce moment. Une légère tension dans les épaules et la nuque, une pression accrue sous le pied d'appui, un basculement du bassin ; mais aussi une focalisation sur les dernières marches un peu branlantes, suscitant un doute, une appréhension : vous vous voyez déjà en train de les passer...tiendront-elles, pourrez-vous les sauter d'un pas de géant? Et si ces marches lâchaient? Etes-vous de ceux qui craignent toujours le pire? Peut-être vous faudra-t-il un moment pour faire taire toute projection, tout langage interne. Le pôle egoïque de la conscience happe en effet l'activité attentionnelle (noèse dans le modèle husserlien), produisant des effets sensoriels particuliers, faisant s'engager dans des procédures spécifiques (noème). *La constitution tripartite de la conscience* telle qu'Husserl l'a formalisée et les liens entre pôle egoïque et noème, invite à commencer par apaiser tout ce que l'on s'adresse en langage interne. Quand le silence intérieur se sera installé, alors vous pourrez, maintenant l'intention, *viser à vide* le chemin corporel que vous vous découvrirez prendre au fur et à mesure de votre ascension. Il vous faudra alors réaliser *une autre réduction, pro-active* cette fois-ci, c'est à dire suspendre tout ce que vous pensez juste de faire pour réaliser votre intention sans embûche. Vouloir, sans connaître les actes et les procédures de la réalisation du but! Le viser sans effort ni volontarisme, en maintenant une persévérance bienveillante. Ce faisant, vous ramenez votre attention à *une fenêtre attentionnelle précise* (l'escalier, ses caractéristiques) *tout en modifiant sa modalité* : accueillir les caractéristiques du lieu, votre relation à lui, ce que vous en

éprouvez, maintenant avant même d'avoir bougé. Revenir à l'ici et maintenant de votre présence à ce lieu là, avec cette intention là. Il vous faut maintenir le cap du vouloir, maintenir fermement votre attention tout en inversant sa modalité : coupler fermeté de la prise attentionnelle et souplesse d'accueil, laisser votre corps se laisser impressionner par les caractéristiques du lieu, tout en faisant taire tout langage interne. *De ce chiasme* permis par l'ouverture attentionnelle vous parviendront de nouvelles sensations de votre rapport à l'escalier. *Un remplissement* va s'opérer. Peut-être vous sentirez-vous alors plus léger, moins tendu ; votre pied d'appui vous apparaîtra peut-être moins enfoncé dans le sol, votre nuque plus mobile ; vous serez plus engagé dans l'espace que vous vous sentirez habiter ; la focalisation sur les marches branlantes aura fondu ; vous vous sentirez en communion avec le lieu, mais surtout un, unique, parfaitement engagé corps et âme, dans la réalisation de votre intention. Vous êtes là, imprégné du lieu qui vous transforme, prêt à réaliser l'ascension. Vos articulations sont ouvertes, vos muscles détendus, vous sentez l'aspiration à vous mouvoir. Un de vos pieds se lève, et tout en bougeant, votre attention enregistre par vos sens le décours du mouvement. Ce témoin bienveillant vous permet, grâce à un *réfléchissement en action*, de réguler et de vous adapter en permanence à ce qu'il est en train de se passer, tout en restant conscient de la façon dont vous êtes attentif, de ce que vous faites pour l'être. Vous découvrez en les franchissant, que les marches dont vous redoutiez le passage, étaient finalement, bien plus stables que vous ne le pensiez.... Comme quoi la connaissance du lieu telle que j'en fais l'expérience au présent donne des informations beaucoup plus fiables que ce que mes projections mentales, sans référence au vécu construisent arbitrairement. Voilà..... Votre montée d'escalier, moment de vie banal, se sera amplifié de toute la richesse d'un agir placé sous le signe de l'émergence et de la pleine conscience. Ce qui, bien sûr, en fera un moment unique! Pour le lecteur qui aimerait en savoir plus sur ces modalités d'un vivre conscient, je suggère mon livre "Vivre dans le respect de soi. Cultiver la présence attentive".

2 – Enaction et présence attentive :

Récapitulons. L'enaction s'opère par une activité attentionnelle bien particulière. Elle suppose d'adoucir son rapport au monde, et pour ce faire d'adoucir d'abord le rapport à soi-même. C'est donc bien la façon dont je porte attention à moi-même qui est l'enjeu, ma façon d'être sensible à ma sensibilité. Nous connaissons tous ces insectes aux longues antennes tactiles qui viennent effleurer d'un contact gracile les éléments qui constituent leur milieu de vie. Eh bien nos sens, s'ils sont guidés par une attention sensible au toucher, garderont cette même tactilité ; celle-ci nous accordera d'avancer et d'agir, quelle que soit l'activité, avec pondération et délicatesse, selon le principe homeostatique de la juste adaptation.

Maintenir le contact avec le monde, est-ce autre chose que de s'y rendre présent? S'y rendre attentif, s'y rendre sensible, être à son écoute, n'est-ce pas tout simplement s'y rendre présent? Mais de la même façon que l'injonction de "faire attention" produit l'effet inverse de ce qui est recherché, vouloir se rendre présent éloigne de ce qui se passe ici et maintenant. Le volontarisme est un acte mental tourné vers le futur ; en cela, il est absolument inadapté à la présence attentive qui est une immersion sensorielle dans l'expérience de l'ici et maintenant. En règle générale le volontarisme, selon nos habitus culturels, est inadapté à un agir enacté. Il projette dans un ailleurs et nous fait rompre les liens qui nous maintiennent dans le contact de ce qu'il est en train de se passer, ici et maintenant.

Apparaît le paradoxe d'un acte qui, pour produire certains effets, doit effacer quelque chose. Ne plus agir, ne plus chercher, ne plus se corriger! Fichtre! Faire moins pour produire plus, mais surtout mieux! Voilà qui a de quoi heurter nos valeurs les mieux établies! L'apprentissage de l'enaction passe effectivement par un lâcher-prise initial, celui de nos habitudes d'agir de façon réactive, pour laisser apparaître sensoriellement, ce qui est juste nécessaire à l'adaptation. Cette réduction de nos habitudes peut nous mener (avec un travail suffisant) à suspendre ce que nous faisons habituellement, et à accepter ce temps de latence fécond - qui peut être, de l'ordre de la milli-seconde, une fois ce geste mental éduqué -, où l'orientation des actes se déroule sans contrôle mental préalable de son issue. Dans cet espace-temps laissé vide peut se jouer toutes les régulations sensori-motrices d'un agir enacté. C'est la condition nécessaire. La suspension, en mettant hors circuit ce que nous faisons habituellement, permet de faire apparaître trois transformations importantes de l'activité attentionnelle : un déplacement temporel, retardant son entrée en activité, et en provoquant également un adoucissement ; un déplacement spatial la mettant, dans toute région qui n'est pas la zone frontale, en position d'observatrice ; une fonction d'enregistrement sensible du chiasme où s'opère, entre moi et monde, l'adaptation. Libérer l'espace-temps initial de la mise en jeu de l'enaction est une condition nécessaire,

mais pas suffisante. En effet, il est nécessaire de noter en conscience, moment après moment, ce qui se joue de la partition sensible du monde en moi et de moi dans le monde. Cette conscience maintient en retour la dynamique attentionnelle, dans sa visée, ses focalisations, invitant à des glissements, des réorientations, des lâcher-prises, des maintiens en prise, etc.... Je précise que cette conscience n'est pas nécessairement loquace ; elle remplit tout à fait bien sa fonction en restant à un niveau de conscience intuitive, sans image ni langage. Quelque chose qui venu du corps, dialogue en retour avec lui sans passer par la pensée. Ou une pensée qui serait muette, sans langage, mais nécessaire à la régulation enactée.

Il pourrait donc y avoir une conscience sans pensée! Autre paradoxe! Non pas la simple régulation sensori-motrice mainte fois décrite, qui se dispense de langage, mais une saisie compréhensive de ce qui se joue dans le faisceau sensoriel des actes! Appelant et permettant de nouvelles orientations du champ attentionnel. Sans mots, sans verbalisation! Le primat du verbe sur le corps en prend un sacré coup! La nécessité de verbalisations pour se transformer, également! (Ce qui n'enlève rien au fait que les verbalisations puissent être de puissants moyens de compréhension, mais pas nécessairement de transformations). L'apprentissage de l'enaction est éducation du rapport intuitif à soi, développe une confiance aux signaux émanant du corps, à tout ce qu'il porte d'intimement constitutif de soi, et qui fait sens. C'est un acte de définition de soi, par l'apprentissage de l'auto-nomisation (ethymologiquement : se nommer soi-même).

Que serait un enseignement sollicitant l'activité enactive de l'élève? Comment dépasser cet autre paradoxe de guider quelqu'un dans un apprentissage en l'amenant à suspendre son souci légitime de se corriger? Comment faire découvrir qu'un progrès peut s'opérer par un processus d'émergence et de prises de conscience graduelles, sans contrôle de l'issue à priori? Que faut-il faire, ne pas faire, ne pas dire pour ne pas induire ce besoin de correction si prompt à être sollicité? Que veut dire intervenir, pour accorder à l'élève cet espace-temps libre lors duquel se joue la partition de l'enaction? Comment orienter une acquisition sur la base de quelque chose qui disparaissant, laisse moins de traces sensorielles? Comment amener l'élève à se rendre attentif à des apprentissages dont la justesse se juge à des sensations qui disparaissent, parce que plus fines, plus discrètes (le geste juste est toujours très discret sensoriellement - cf l'état de "flow"-)? Est-ce compatible avec nos valeurs? En particulier, est-ce recevable, dans le cadre scolaire à une époque où persévérance et effort d'apprentissage sont en pleine déliquescence? Mais surtout, que doit lâcher l'enseignant de ses investissements narcissiques dans la réussite de "ses" élèves, pour leur accorder cet espace-temps qui correspond à l'émergence autonome de leur apprentissage?

3 – Attitude pédagogique, effets perlocutoires et apprentissage en acte.

La mise en oeuvre des principes de l'enaction peut couvrir tous les domaines de l'agir, mais aussi du vivre, quand bien même peu d'entre nous en soient capables, faute d'une formation qui en développerait l'expertise. Par contre, certaines pratiques en dépendent absolument. Sans l'émergence, elles perdraient leur sens. Je pense en particulier aux techniques d'improvisation dansée. Improviser en danse, c'est faire l'expérience de l'imprévu, qui n'existait pas la seconde d'avant, et que je découvre s'imposant à moi dans l'ici et maintenant de ce geste là. Fulgurance d'un trait qui est celui là parce qu'il s'impose à moi dans la puissance de sa nécessité et de son évidence. Nécessité et évidence nourries de ce qui se vit juste là, et qui m'impressionne, me bouge, me fait bouger, anime mon corps de cette motivation à me mettre en mouvement comme cela et pas autrement. Merveille de l'acte qui me découvre en même temps que je le découvre! Sans à priori esthétique, le seul critère étant celui de l'authenticité, saisissable dans le goût de plénitude qui s'en dégage. On le sent, l'enaction préside à la fête!

Mes recherches chorégraphiques se sont orientées dorénavant exclusivement vers cette forme artistique. Il n'est pas dans mon intention de présenter ici les outils pédagogiques que j'ai élaborés au fil des années : des subterfuges qui permettent de faire taire le langage interne et de poser l'attention en accueil de soi. Pour ce faire, j'invite progressivement les élèves à tourner leur attention vers l'écoute d'un sens - le toucher, de préférence -, de s'en saturer pour ne faire plus qu'un avec leur corps. Une fois ce déplacement attentionnel obtenu et maintenu lors du mouvement, une fois que l'élève en a reconnu la puissance libératrice, alors le plus dur est fait. Ce faisant, je les guide dans la clarification des actes mentaux de l'enaction qui sont très précisément ceux requis par l'improvisation. (Réduction des habitudes de (bien) faire, suspension pro-active, remplissement sensoriel, déplacement spatial et temporel de l'attention, conscience a posteriori de la partition gestuelle en train de s'écrire et ses

modulations). Certains de ces danseurs sont également enseignants ; ils animent des séances d'improvisation dansée avec leur classe. Nous nous réunissons régulièrement depuis plusieurs années afin de clarifier l'attitude, les gestes, les interventions pédagogiques facilitant l'activité d'improvisation des élèves, et la qualité singulière de leurs prestations. La question est simple : qu'est-ce que je fais à l'autre, à sa dynamique attentionnelle, avec mes interventions, mes gestes, mais aussi mes non-interventions, mes silences? Qu'est-ce que je dois suspendre de mes habitudes pour donner à l'élève cet espace-temps où l'activité enactive et créative puisse jouer? A quoi dois-je être attentif de moi, pour donner à l'autre cet espace et ce jeu nécessaires à l'émergence? Nous nous intéressons plus particulièrement aux effets perlocutoires, aux conséquences sur l'autre des mots, des interventions verbales. (Je souligne à ce propos, l'apport considérable des travaux de Pierre Vermersch, en particulier ses textes "Explicitation et effets perlocutoires. Expliciter n° 87, Décembre 2010 ; "Approche des effets perlocutoires : différentes causalités perlocutoires, demander, convaincre, induire" Expliciter n° 71 Octobre 2007). Quand est-ce qu'ils génèrent chez l'élève des dispositions favorables, quand est-ce qu'ils appauvrissent, font s'éteindre la dynamique créative? Le champ de recherche est immense. Je voudrais simplement rendre compte des modestes recherches empiriques que nous menons ; celles-ci confirment néanmoins l'importance de l'écoute consciente qu'a l'enseignant de lui-même sur la qualité de l'improvisation des élèves. Tout se passe comme si les processus de l'émergence à la base de l'improvisation étaient en lien direct avec la qualité de présence de l'enseignant avec sa classe. Et cette qualité de présence avec les élèves passe nécessairement, nous le verrons dans les exemples, par la qualité de présence à eux-mêmes.....nous retrouvons ainsi la base de l'enaction, mais cette fois-ci appliquée à ce qui sensoriellement est en jeu, lors d'une animation de séance! Quoi d'étonnant à cela : l'enaction est une attitude dans le rapport à soi-même irriguant possiblement toutes, absolument toutes les activités humaines.

Une méthodologie de recueil de données que nous mettons en oeuvre systématiquement est l'écriture réflexive en auto-explicitation. Cette méthodologie est également tirée du programme de recherches psycho-phénoménologiques de Pierre Vermersch ("Bases de l'auto-explicitation", Expliciter n°69, Mars 2007 ; "Introspection et auto-explicitation. Bases de l'auto-explicitation" Expliciter n° 73, Février 2008). Il nous faut en effet documenter ce qu'il se passe subjectivement lors de certains vécus d'animation de séances, quand elles sont perçues par l'enseignant comme particulièrement réussies ou au contraire, manquées (en particulier les centrations et décentrations perceptives, les focalisations et défocalisations attentionnelles, le langage interne). Le retour réflexif permet aussi de porter en conscience les gestes, les mots, les positionnements, les distances, les déplacements qui agissent, en bien ou en mal sur l'activité de l'élève. Le projet est de faire apparaître les liens de cause à effets extrêmement puissants entre l'attitude de l'enseignant et la qualité de la donation gestuelle improvisée des élèves. L'hypothèse est que la présence attentive de l'enseignant au groupe, l'accompagnement au plus près de ce qui est senti se passant dans l'ici et maintenant de la séance est le facteur essentiel de réussite. Nous cherchons à faire apparaître vers quoi est tournée l'attention de l'enseignant, ce qui est important pour lui, ce qu'il prélève comme information du groupe, mais aussi et surtout la façon dont il écoute son langage interne, la conscience qu'il a de ses différentes focalisations, et les suspensions qu'il est amené à en faire. Tout se passe comme si l'ouverture inconditionnelle, l'attention fine à ce qu'il se passe, et la conduite de la séance à partir de ça, était le sésame de l'engagement des élèves. Comme si se fondre authentiquement et consciemment dans ce tempo du présent créait un accueil empathique qui appelait la présence des élèves. Cette question du vécu subjectif de l'enseignant tel qu'il vit son engagement dans sa relation au groupe, mériterait un article entier. Je me limiterai à présenter des extraits d'auto-explicitation de séances (encore techniquement malhabiles, mais néanmoins déjà porteurs de nombreuses informations) réalisés par les enseignantes engagées dans ce projet. Je les remercie vivement pour leur investissement et la qualité de leur travail.

Écoutons les : « Le commencement de l'activité n'est pas le moment où je retrouve les enfants, mais le moment où je me parle à moi-même : pose-toi. Je m'autorise à être là! Je fais naître une énergie au beau milieu du ventre, j'inspire, je m'ouvre comme une fleur dont les pétales viendraient caresser chaque élève. Me voilà ouverte, présente à moi-même. Je suis capable à ce moment là de sentir les élèves, d'entendre ce qui ne se voit pas. Etre avec eux » Fabienne ; « Je lâche les mains des enfants à mes côtés et je continue à bouger. Puis je m'éclipse. Je m'assoie en retrait sur un plot, et je les

observe.....Les mouvements des enfants sont simples, posés, en équilibre, variés »Fabienne ; « De quoi c'est fait quand je vois, je sens, je dis "ça a marché", une chose m'apparaît clairement : il y a de ma part un désir d'oeuvrer ; il y a une motivation, une détermination, du désir, du jeu ; il s'agit à chaque fois d'une envie de partager avec les enfants une expérience singulière....Comment faire, défaire et que faire ou ne pas faire pour que s'exprime et circule ce désir qui au départ, est le mien? »Céline ; «Dès l'amont de la séance, je généraï de la tension et déjà en moi sonnaient les craintes d'une submersion, ce qui ne manqua pas d'arriver et finir par prendre toute la place dans mon esprit. Il a suffi d'un mot pourtant pour m'ouvrir la voie d'une toute autre expérience. Ce mot est celui de Céline pour évoquer son sentiment à l'ouverture d'une séance : le désir de partage. Il a résonné en moi comme une évidence. C'est là que devait résider mon être, dans cette simplicité là : une attitude d'accueil par rapport à l'imprévisible, une disposition de curiosité, faire face à ce que l'on ne peut pas projeter, mais que l'on doit laisser venir à soi »Pascale ; « Je suis là, dans l'acte que je pose geste après geste. Comme si je leur disais "Les enfants, je vous entends, je sens bien l'état dans lequel vous êtes. Je vous propose de vous accompagner dans un temps de bien-être durant lequel vous avez le droit d'être vous, en étant à l'écoute de ce qu'il se passe en vous, à côté de vous, autour de vous. Et pour celà, je vous permets de vous arrêter...de souffler...de marcher calmement jusqu'à la salle" »Fabienne ; « Ce vendredi, je ne m'étais pas accordée beaucoup de temps pour la préparation de la séance de danse. Je savais juste que je voulais permettre aux enfants de trouver les moyens volontaires de se poser, permettre à leur esprit d'être en relation avec les sensations que procure leur environnement. J'avais bien quelques images en tête, mais j'avais décidé de faire confiance à l'instant, ce que l'instant allait m'inspirer »Pascale ; « Il ne faisait pas très chaud, j'ai pris mon pied gauche dans mes deux mains et j'ai invité verbalement les enfants à en faire autant "Nous allons nous occuper de nos pieds, il ne fait pas très chaud". Nous avons frotté, malaxé, tapoté, caressé nos pieds. J'ai été très attentive à leur façon d'être et de faire » Céline ; « Arrivés dans la salle de jeu, je parle peu et paradoxalement, je détaille les actions (enlever les chaussures, les ranger, enlever les chaussettes...), comme si j'avais besoin d'accentuer la lenteur, comme si chaque geste avait besoin d'être posé....Durant le rituel, je m'exprime autant par les gestes que par la parole...je pèse mes mots...je m'éclipse lorsque je sens que chaque enfant a pris la liberté de son mouvement. A ce moment là, je me mets à l'écart, sur un plot. Je ne domine plus les enfants, mais je suis en contre-bas. Toujours à les observer avec un regard bienveillant. Je reste assise avec mes sens ouverts qui me permettent de sentir l'importance de ne pas interrompre les enfants, d'accepter le déroulement imprévisible de leur danse et d'apprécier ces petits moments de beauté simple. Les enfants me font confiance, je ne porte pas de jugement » Fabienne ; « J'ai exposé aux enfants ma proposition du jour sur un ton calme : nous allons nous poser, nous déposer, nous reposer sur une petite couverture de notre choix et essayer d'être doux avec nous-même et la couverture...en essayant d'être vraiment tranquille, de se sentir bien avec soi, avec la couverture, avec la musique... »Céline ; « Je savais qu'il fallait qu'eux et moi nous nous posions. Comme si on avait lâché un ballon dans les airs et que celui-ci menaçait de nous échapper, j'ai senti le besoin de redescendre, de nous ancrer. Ils n'avaient pas compris ce que je demandais, il fallait redonner la consigne, mais pour cela, leur permettre de laisser de côté leurs recherches afin d'écouter. Donc récupérer l'attention de chacun.....Je leur demande alors de se poser. Cette parole s'accompagne d'un geste du haut vers le bas avec les mains à plat. Un geste calme, accompagné d'un sourire. Le ton de la voix est rassurant.....Puis je leur demande de fermer les yeux...Là, j'attends quelques secondes, pour être sûre que la plénitude est bien là, puis je lis avec une voix douce, la plus calme possible, très lentement les vers suivants..... »Sarah. Laissons juste résonner ces mots, interprétons les avec notre cerveau droit, sans mots, sans analyse, tout en sentant ce qu'ils mobilisent chez l'enseignant, ce qu'ils induisent chez l'élève, éveillant possiblement un agir dont la qualité est obtenue par la stimulation de la sensibilité. Apprécions comme ils contiennent avec douceur et souplesse les élèves, leur accordant un cadre à la fois rigoureux et permissif. Orientant leur attention doucement, la déposant dans une visée où ils pourront en pleine confiance s'engager pleinement. Plus largement, que gagneraient les enseignants quelle que soit leur matière, les formateurs, et aussi pourquoi pas les entraîneurs, à développer cette expertise du guidage par enaction? Facilitant l'accès aux apprentissages, sans doute permettraient-ils d'optimiser les compétences et les performances de chacun. Apprendre en respectant ses possibilités du moment, enseigner en respectant les possibilités de l'élève, pour être plus efficace! Ultime paradoxe.....Un champ immense s'ouvre à la recherche....

Conclusion :

L'enaction est bien affaire de rapport au corps. Ce corps-objet que je cherche à faire plier aux ordres de ma volonté, je peux en faire un ami, le réintégrer comme une partie de moi-même. Ce corps que je suis! Qui, si je l'écoute peut devenir le support fidèle et fiable par lequel je pourrais non seulement ajuster mon agir avec précision, mais aussi orienter ma vie par des décisions qui *me conviennent*. L'intuition, puissante boussole de nous-même, écrasée par une culture appauvrie et affadie par l'idéologie de la toute puissance du contrôle mental, de la programmation du geste.

J'espère avoir un peu "simplexifié" ce concept fantastique qu'est l'enaction. Certes, je n'ai fait que lever un coin du voile qui recouvre les actes propres à la mettre en oeuvre : fenêtres et modalités attentionnelles, réduction, suspension pro-active, visée à vide, remplissement, réfléchissement en action, conscience non loquace. Reste que tout cela est bien abstrait, des mots qui parlent au cerveau gauche,...qui en constituent une représentation bien désincarnée. C'est une étape dans la compréhension...Mais mon but serait atteint si, vous lecteurs, sentiez intuitivement cette sorte de fourmillement corporel, signe indubitable d'une intention éveillante. Si vous preniez le temps de l'écouter, peut-être entendriez-vous un appel, lointain peut-être, mais qui ne gagnerait qu'à se préciser, de goûter expérimentalement à ce qu'enaction veut dire. La représentation incarnée construite à partir du corps vécu aurait alors une toute autre dimension! Réveillons un peu le cerveau droit!

Reste enfin que des recherches concernant l'enaction – et ses immenses domaines d'application –, ne peuvent pas (plus) faire l'économie d'une investigation subjective de ce qu'il se passe chez le sujet. Je pense par exemple aux recherches concernant l'"état de flow", celles de Csikszentmihalyi en particulier qui, observant le phénomène en extériorité, ne renseignent en rien sur le paradoxe fameux qui le constitue, à savoir qu'un niveau de performance exceptionnel se donne presque toujours sur fond de grande facilité et de légèreté sensorielle. Seules des recherches en "1ère" et "2nde" personne pourraient faire avancer la compréhension du phénomène, et partant d'en tirer possiblement de nombreuses applications pratiques que ce soit dans le champ de l'éducation, de la formation ou de l'entraînement. Si l'intention éveillante se maintient, vous pouvez alors entreprendre les deux formations nécessaires au recueil de données subjectives de l'enaction : faire l'expérience de pratiques où l'on apprend à agir en se tournant vers soi (sentir avant d'agir). Celles-ci ne manquent pas : toutes les techniques somatiques, le Tai-Chi, certaines formes de Yoga.... cette expertise là vous apportera de nouveaux objets de recherches inconcevables pour celui qui n'en a pas fait l'expérience ; développer une expertise expérimentale de recueil de données subjectives sur soi ou sur autrui, en apprenant les actes et les catégories descriptives permettant d'en faire la description. Le GREX et Pierre Vermersch, les stages de formation à l'explicitation et à l'auto-explicitation qu'ils proposent en particulier, vous permettront de développer cette expertise. Vous sentez-vous prêt? Si vous hésitez encore, peut-être son dernier livre "Explicitation et Phénoménologie", dont je vous conseille vivement la lecture, infléchira-t-il définitivement votre décision?

PS : Je remercie Fabienne Bourgois (professeur des écoles), Patricia Debruyne (enseignante spécialisée option E), Sarah Kruska (professeur de lettres), Pascale Logié (professeur des écoles), Pascale Loquet (professeur des écoles), Céline Mierzejewski (professeur des écoles), Sylvie Sempoux (professeur de mathématiques), pour leur contribution à cet article.

Bibliographie

- L'inscription corporelle de l'esprit, F. Varela, E. Thompson, E. Rosch. 1993, Seuil.
 La Technique Alexander, P. de Alcantara, 2012, Dangles
 Pour une psycho-phénoménologie. Esquisse d'un cadre méthodologique, P. Vermersch, *Explicitation* n° 13
 Ascension directe à la réduction. Carnets de voyage, P. Vermersch, *Explicitation* n° 16, Septembre 1996
 Husserl et l'attention, P. Vermersch, *Explicitation* n° 33, Janvier 2000
 Psycho-phénoménologie de l'attention, P. Vermersch, *Explicitation* n° 42, Décembre 2001
 La prise en compte de la dynamique attentionnelle : éléments théoriques, P. Vermersch, *Explicitation* n° 44, Janvier 2002
 Phénoménologie de la perception, M. Merleau-Ponty, 1945, Gallimard
 Vivre dans le respect de soi, J. Gaillard, 2008, éditions Quintessence
 Explicitation et effets perlocutoires, P. Vermersch, *Explicitation* n°87, décembre 2010
 Approche des effets perlocutoires ; différentes causalités : demander, convaincre, induire, P. Vermersch, *Explicitation* n° 76, Octobre 2008
 Bases de l'auto-explicitation, P. Vermersch, *Explicitation* n° 69, Mars 2007
 Introspection et explicitation. Bases de l'auto-explicitation, P. Vermersch, *Explicitation* n° 73, Février 2008
 Explicitation et phénoménologie, P. Vermersch, 2012, PUF