

## *LE(S) CORPS ET LE GREX*

### *Pour un déploiement des "couches de corps"*

*Jacques Gaillard*  
*Praticien en Techniques somatiques*

Corps, "couches" de corps et "réalité" de corps:

Je voudrais, par ces quelques lignes, exprimer une préoccupation qui revient de façon récurrente dans mes pensées depuis quelque temps. Et pourquoi pas, éveiller une intention éveillante chez d'autres, qui se reconnaîtraient dans celle-ci. Il s'agit de la question du (des?) corps qui, me semble-t-il, prend une place de plus en plus importante au sein du GREX. Je me réjouis bien sûr de celà, puisque c'est essentiellement par le corps et les sensations que j'ai rejoint le GREX (ma première contribution était ce long article "Du sens des sensations" paru en trois épisodes dans les n°34,35,36 d'Expliciter), que le thème de la prise en compte du corps dans la "gouverne" de soi me passionne depuis de nombreuses années, et que l'expérience du rapport au corps m'est quotidienne par la danse improvisée et la pratique de techniques somatiques. Il m'apparaît néanmoins qu'aujourd'hui la référence au corps au sein du Grex oblitère la multiplicité des corps auxquels chacun, à sa façon, se réfère et que derrière l'écran du mot, se cache des variations, sinon des différences non négligeables. Que gagnons-nous à ne pas les clarifier? Que gagnerions-nous à chercher à en dévoiler les variétés et à repérer ce qui pourrait les différencier? *Que gagnerait la pratique de l'EdE à (re)connaître d'autres corps, plus exactement d'autres rapports au corps?* ( A ce titre, l'introduction du focusing dans le Grex ne peut pas être, me semble-t-il, sans incidence sur l'EdE). Que gagnerions-nous, par exemple à comparer les voies corporelles et sensorielles par lesquelles l'EdE sollicite le corps pour opérer un réfléchissement rétrospectif, de celles du réfléchissement en action, cher à Maurice Legault (qui sont à la base également de la Technique FM Alexander et de la danse-contact)? Je pressens qu'elles ne sont pas les mêmes, ne mobilisent pas les mêmes gestes mentaux, et n'ayant pas le même objectif, ne partent pas du même ego, satisfont des attentes différentes. De la même façon, le corps sollicité (et les voies prises pour le faire) par une technique psycho-corporelle comme la Technique FM Alexander me semble différer de celui de la Somato-psychopédagogie, de celui de la danse-contact, ou bien encore de celui sollicité par le Tai-Chi. Je pressens l'existence d'une grande variété de ce que j'appelle, faute de mieux, aujourd'hui, « couches de corps », d'une multiplicité de canaux et de réseaux d'accès, lesquels construisent autant de conscience de corps différents qui ont leur "réalité" propre. Il y a là, me semble-t-il, un beau projet d'échange, sinon de recherche, pour lequel certains d'entre nous sentiront peut-être le souffle d' un éveil.

Les corps en présence :

La liste est loin d'être exhaustive, sa seule limite est qu'elle n'accepte que les "corps-sujet", ceux à propos desquels on se met en position d'écoute pour s'entendre, à partir de lui, pour gagner en conscience. Les "corps-objet" qui constituent l'immense majorité de nos gymnastiques et pratiques sportives, et dont la fonction est d'agir sur lui pour le transformer, sont hors cadre. Ne sont retenus, répondant à l'exigence du "corps que je suis", que ceux qui posent la question du rapport à soi à partir du corps. Je ne cite que ceux que je connais pour en avoir une

pratique minimale (SPP, Focusing), moyenne (Tai-chi, BMC, kinésiologie appliquée au mouvement, relaxation), approfondie (Feldenkraïs), experte (danse-contact, improvisation dansée, FM Alexander). Beaucoup d'autres techniques existent, à propos desquelles je n'ai qu'une connaissance livresque et théorique, et qui gagneraient à rejoindre ce groupe : Godelieff-Struyff, Fascia-thérapie, Pilates, Trager, Ideokinesis, Anti-Gymnastique, Bartenieff ; je pense également à la Gestalt, à la technique d'"abandon corporel", à l'hypnose eriksonienne, aux approches reichiennes,...Et toutes celles dont je n'ai pas (encore) entendu parler (y compris dans le domaine anthropologique, où le corps est sollicité pour des modifications d'état de conscience)...et dont je suis, bien entendu preneur! Certes, c'est énorme et défricher les circuits par lesquels s'opère le rapport au corps et les effets qui en résultent constitue un projet ambitieux. Je me le réserve pour cette période où mis en retrait de l'excitation du monde, je disposerai vraiment de tout mon temps. Commençons modestement ( restons présent à ce qu'il est possible de faire, maintenant...), d'abord en restant au plus près de ce qui pourrait nourrir l'EdE et l'auto-explicitation, la référence au corps dans l'acte évocatif, mais aussi dans le déploiement des couches de vécu. Sans oublier que dans le cas de l'EdE, on est toujours deux ("contrat d'attelage"), et que l'écoute et la clarification par B de ses sensations corporelles ne peut pas ne pas avoir d'effet dans l'interaction avec A. Si la référence sensorielle est constamment sollicitée dans l'EdE, pourquoi ne pas s'intéresser davantage à la question du rapport au corps? Par exemple, dans le maintien en prise par la reprise des gestes de A? Qu'est-ce que corporellement cela mobilise chez A, mais aussi chez B? N'est-ce vraiment qu'un geste (couche superficielle) ou, si ce n'est pas le cas, qu'est-ce que cela mobilise d'autre? En quoi cela affecte-t-il A, mais aussi B? Cette clarification pourrait-elle enrichir la technique? En quoi la modifierait-elle? A voir....?

La présence au corps :

Si je filtre mes expériences de rapport au corps lors des différentes pratiques psycho-corporelles que je connais, avec les catégories de la psycho-phéno (activité egoïque, noétique, noématique), m'apparaissent quatre types de questions qui peuvent être un point de départ d'étude :

Avec quelles finalités je cherche à me rendre présent ?

Quelle est la couche de corps que je vise pour trouver les informations que je cherche?

Par quelles voies, quels gestes mentaux est-ce que je le fais?

Quels sont les effets produits? Comment je les utilise pour répondre à mon intention? Qu'est-ce que ça m'apporte?

Peut-être certains d'entre-vous sentiront-ils la petite lumière de l'intention éveillante clignoter en eux ? Et pourquoi pas avoir envie de se livrer à quelque auto-explicitation? A suivre...?

Post-scriptum:

Ce texte a été initialement envoyé à Pierre pour le numéro d' *Expliciter* d'Octobre. Pour des raisons indépendantes de ma volonté ( malgré toute ma "bonne"volonté..), il ne lui est pas parvenu. Je tiens à souligner ceci, car depuis son dernier article et le séminaire consacré à la méthodologie du traitement des données de recherches en première personne, je me sens aujourd'hui un peu écrasé par la tâche, et arrêté dans mon élan, ayant même hésité à faire parvenir ce texte qui m'apparaît maintenant bien naïf. Moi qui pensais en effet pouvoir me satisfaire d'auto-explicitations suivies de comparaisons plus ou moins intuitives, quand je considère la lourdeur de la procédure de traitement des données, les bras m'en tombent.

Quelques questions me viennent, suspension transitoire de l'abattement qui s'est emparé de moi à l'issue du dernier séminaire (au demeurant passionnant). En vrac... A partir de quand le travail est-il méthodologiquement fiable? Jusqu'où est-il nécessaire d'aller dans la rigueur méthodologique pour considérer avoir une interprétation des données "fiables"? Est-ce tout ou rien? Y aurait-il des niveaux d'exigence intermédiaires, par exemple en fonction des buts que l'on se donne (souci résolument heuristique, ou visée pragmatique d'intervention, par exemple)? Si, par exemple, je mets en évidence par introspection, des données significativement différentes entre l'écoute en focusing et l'écoute en auto-explicitation, est-ce nécessaire d'aller plus loin? Pour quoi faire? (Mais à l'inverse, je peux aussi me poser la question de ce qui fait que j'ai besoin de faire apparaître des différences...) Cela me permettra-t-il de dégager plus de différences que je n'en soupçonnais? Ou bien, la rigueur méthodologique viendra-t-elle infirmer ce que la seule description m'avait permis de mettre en évidence? Suis-je dans l'abus d'interprétation en me satisfaisant de ce que me "révèlent" les données issues de l'introspection, prises telles qu'elles m'apparaissent? Il me semblait, probablement naïvement jusqu'alors, que la procédure d'auto-explicitation rigoureuse était suffisamment révélatrices de données, et que la mise en conscience de celles-ci étaient déjà un processus de compréhension et de sens. Me vient cette question naïve : qu'est-ce qu'apporte de plus le traitement rigoureux des données?

Moi qui n'ai vraiment plus aucune envie de me lancer dans un projet de thèse, suis-je définitivement condamné à ne plus faire de recherche? Est-il utile de le dire : j'attends avec impatience le prochain séminaire!

<i>Contents</i>	
About Authors	4
Editorial Introduction, <i>Claire Petitmengin</i>	7
Describing the Practice of Introspection, <i>Pierre Vermersch</i>	20
The Explicitation Interview, <i>Maryse Maurel</i>	58
The 'Failing' of Meaning, <i>Natalie Depraz</i>	90
On the Cultivation of Presence in Buddhist Meditation, <i>Charles Genoud</i>	117
Experiencing Level, <i>Marion Hendricks</i>	129
Iteratively Apprehending Pristine Experience, <i>Russell T. Hurlburt</i>	156
Exploring Moments of Knowing, <i>Jane Mathison &amp; Paul Tosey</i>	189
Aligning Perceptual Positions, <i>Connirae Andreas &amp; Tamara Andreas</i>	217
Sensory Awareness, <i>Russell T. Hurlburt, Christopher L. Heavey &amp; Arva Bensaheb</i>	231
Listening from Within, <i>Claire Petitmengin et alii</i>	252
Mindfulness Based Psychological Interventions, <i>Pierre Philippot &amp; Zindel Segal</i>	285
Pre-Reflexive Experience and its Passage to Reflexive Experience, <i>Daniel N. Stern</i>	307
What First & Third Person Processes Really Are, <i>Eugene Gendlin</i>	332
The Validity of First-Person Descriptions as Authenticity and Coherence, <i>Claire Petitmengin &amp; Michel Bitbol</i>	363