

« *VIVRE DANS LE RESPECT DE SOI* »

Editions Quintessence

Jacques Gaillard

Un livre né de la rencontre du GREX et de la Technique FM Alexander.

Le déclencheur qui m'a mis en mouvement d'écrire ce livre, c'est le texte de Pierre : « Prendre en compte la phénoménalité : propositions pour une psycho-phénoménologie », en particulier le passage où il utilise la métaphore du *dessin* pour rendre de compte de ce qu'implique de précision la restitution de vécus (*Expliciter* n°57, décembre 2004, page 37). Je crois que ça commence là, une présence tout en arrière plan de ma conscience, un goût de quelque chose de possible qui ne se nommait pas, mais qui avait "fait mouche" et que je sentais s'être installé. Une conséquence plus immédiate et tangible de cette lecture fut de m'y essayer, plus exactement de tenter un dessin de vécu -que je faisais jusqu'alors sous des formes assez larges de "pastels" pour reprendre le terme de Pierre-, en me donnant des exigences accrues de restitution et de définition. Ce travail donna lieu à un article : "Dessine-moi une valence. Approche psycho-phénoménologique de l'écoute de soi", paru dans *Expliciter* n° 58, janvier 2005, suivi d'un second pour tenter de valider la description par rapport à quelque chose que j'aurais pu ou imaginer, ou rêver. Un second éveil fut le cadre méthodologique donné par l'article : « Eléments pour une méthode de "dessins de vécus" en psycho-phénoménologie », *Expliciter* n°62, Novembre 2005 qui m'impressionna beaucoup, me remua intérieurement sans pourtant produire d'effets explicites.

Puis il y eut une phase d'hibernation, une mise sous cloche du goût de ce projet, mes préoccupations se trouvant à nouveau davantage orientées vers le thème qui me passionne, de la régulation de l'agir à partir de l'éprouvé corporel, me laissant trop absorber par mes multiples activités, ne m'accordant peut-être pas ce temps de laisser se nommer l'orientation, l'envie.

C'est au retour des vacances d'été, en septembre 2006, que l'idée a "pris corps". J'ai dégagé du temps et me suis installé avec l'idée de "faire quelque chose". Cela a commencé par un constat : j'avais écrit, depuis quatre ans, dans *Expliciter* et dans d'autres revues un certain nombre de textes, et je me disais qu'il serait peut-être possible de les synthétiser en un livre. Je les ai donc regroupés, relus, plusieurs fois, et un mot m'est venu : dessin. Il y avait dans ces textes, beaucoup de descriptions, plus ou moins fines, de vécus. Le premier titre et projet d'écriture fut donc "Dessins de soi". J'employais une bonne partie de mes loisirs de Septembre, Octobre 2006 à rédiger la première partie dont l'intention, pour l'essentiel, était de poser et clarifier le cadre méthodologique et pratique permettant le dessin de soi, tout en les restituant à son auteur, Pierre. Je nommais cette partie : l'atelier, clin d'oeil à celui de l'artiste. Novembre me permit de reprendre, en les synthétisant, des descriptions de vécus déjà réalisées (Entre cap blanc-nez et cap gris-nez ; être sur son axe), et d'en écrire de nouvelles (M'étirer, un peu de gymnastique, un moment de plaisir esthétique, corps emboîtés).

Puis il y eut l'extraordinaire expérience du stage d'auto-explicitation (décembre 2006) qui, curieusement m'a éloigné de l'idée de dessin, de son intérêt pour lui-même. J'en suis reparti porté par l'évidence que le dessin de soi était bien plus qu'un exercice de style décoratif, et que sa mise en oeuvre n'était pas sans conséquence. L'idée de dessin, trop neutre à mon goût, s'est estompée. Est apparue celle du "respect de soi", faisant mieux apparaître comment le dessin de soi, qui est une forme d'écoute extrêmement attentive tournée vers son monde intérieur, crée des fissures de sens et de possibles prises de conscience, parfois redoutables. Mais c'était aussi une façon de renouer avec ma thématique préférée : la régulation de l'agir, et plus largement du vivre, par des recadrages attentionnels à partir d'une sensibilité fine portée à son corps (soit la technique FM Alexander). J'employais le premier trimestre 2007 à rédiger (laborieusement) cette partie dans laquelle je cherche à clarifier la micro-temporalité de la présence attentive, du réfléchissement dans l'action et des actes de suspension, et à faire apparaître les

gestes mentaux accordant la légèreté corporelle. J'ouvrai également la question de l'apprentissage dans le respect de soi. De cette phase d'écriture, un sous-titre m'est apparu : "Approche psycho-phénoménologique de la présence attentive".

Le texte a dormi quelques mois, mes activités professionnelles m'empêchant de continuer (ou me donnant une bonne occasion de m'y soustraire...). Quand je l'ai repris en Juin, m'est apparu que le respect de soi portait une autre face, celle du respect que me devait autrui, et qu'il fallait se respecter pour être respecté de lui. S'ouvrait également la question de la dépendance, de l'obéissance, du pouvoir et de l'aliénation aux exigences d'autrui. Devant l'immensité du domaine, je choisis de me limiter à pointer ces questions, en une deuxième partie plus courte: "Se respecter pour être respecté d'autrui". J'y greffais un texte totalement décalé, destiné au départ à une publication dans Libération (mais refusé): "La dissolution du respect de soi dans la marchandisation de l'humain". En Juin, je considérais en "avoir fini" (je me demande aujourd'hui pourquoi) avec ce texte, et commençai à le diffuser autour de moi pour en avoir des retours. Synthétiser et réduire des articles n'est pas sans conséquence : le texte apparaissait à la fois fermé et éclaté...Les intentions d'écriture, leur forme étaient effectivement multiples ; je n'y sentais pourtant pas une dispersion. Faire de cette particularité une richesse? L'idée me vient d'un "livre mosaïque"; je l'introduis en propos liminaires, en l'associant à un thème qui surplombe en permanence le livre (sans être développé, hélas), le flux. Flux de la lecture : ne pas numéroter les chapitres ni les paragraphes pour induire une lecture moins linéaire; inviter à rentrer par les parties qui attirent, les reprendre plusieurs fois, sauter un paragraphe...etc. glisser dans sa lecture, s'y immerger là où on a envie.... La diversité des textes, par un curieux retour devient l'unité du livre. Puis le texte dort à nouveau.

Septembre 2007. Peu d'envie de le reprendre en profondeur....Après un dernier toilettage, je décide de tenter les premiers envois aux maisons d'éditions. Réponses lentes, polies, mais clairement négatives. Après étude approfondie d'un "Annuaire à l'usage des auteurs cherchant un éditeur" (AUDACE, que je conseille), je cible mieux mes envois : en Avril 2008, enfin, une réponse positive! Les éditions Quintessence acceptent le manuscrit, envoyé, compte tenu de la ligne éditoriale, avec un nouveau titre : "Vivre dans le respect de soi". Le Grex, la psycho-phéno feront ainsi leur entrée dans le rayon "développement personnel" des librairies. Afin de rentrer dans la ligne éditoriale, un toilettage du texte est nécessaire, à commencer par le sous-titre : " Cultiver la présence attentive" remplace "Approche psycho-phénoménologique de la présence attentive", jugé peu 'vendeur' par l'éditeur. Fin Juillet : le "bon à tirer" est signé. L'impression se fait en Août ; la mise en rayon, mi Septembre. Et maintenant?.....

J'ai voulu présenter ce livre par sa genèse parce que l'histoire de son élaboration me semble bien illustrer ce principe de *persévérance bienveillante* par lequel une intention et une saisie contenante, en s'associant à une attention labile et flexible, peut sur la durée, faire se sédimenter les matériaux d'un projet, d'une réalisation. Je trouve que c'est vraiment le coeur du GREX, quel que soit le contexte pratique ou l'objet de recherche : *persévérer dans un détachement attentif*. Sans urgence, sans volontarisme, sans projection dans ce qui doit être obtenu, redynamisant sans cesse cette problématique paradoxale du tenir et du lâcher. Car, alors que je me rends compte en me relisant, que je pourrais laisser entendre que ce fut un chemin de croix, au contraire, l'impression qui me reste est plutôt d'avoir été accompagné, quelque chose dans les valences plutôt douces (mais pas toujours...). Une présence plus ou moins en arrière plan de ma conscience, de mes activités. Mais toujours là, même quand j'étais pris (!!) par bien d'autres choses. Détaché du souci d'(y) arriver, j'ai plus senti des appels de la part du texte, l'envie de m'y remettre. On se retrouvait et on faisait un bout de chemin ensemble ; c'était parfois lumineux, parfois ça se terminait par des engueulades. Mais jamais, je pense, je me suis dit qu'il fallait que je le reprenne, qu'on devait se retrouver. J'ai plus l'impression d'avoir suivi sa ligne de pente, son mouvement et les échos des résistances qu'il rencontrait (mais en même temps, je doute d'avoir été assez exigeant). Parfois, j'attendais avec impatience de le retrouver ; il m'est arrivé aussi qu'il y ait de l'angoisse. Mais jamais, vraiment jamais d'ennui, ni de lassitude, ni d'obligation (sauf à la toute fin *pour répondre* au calibrage de la ligne éditoriale). Ce fut un de mes supports de ces quelques années écoulées, compagnon vivant, tout comme ont pu l'être des proches qui me sont chers.

Je sais que ce livre est inabouti, sans doute faute d'un cadre initial plus contenant qui aurait pu en fixer les limites, et auquel j'aurai pu me rapporter. Mais, compte tenu de la procédure d'écriture émergente que j'utilise, vouloir circonscrire l'aboutissement, est peut-être un mythe. Qu'est-ce que cela veut dire qu'une production, quelque chose tirée du néant, qui prend sa forme dans le décours de son élaboration, sans qu'il y ait d'exigences externes explicites, soit "finie"? Existe-t-il des critères internes, corporels qui satisfassent cette exigence? Est-il possible de les définir, le goût corporel du juste se dissolvant facilement dans sa mise en mots? M'y suis-je assez rapporté avant de considérer ce texte terminé? Faut-il davantage délimiter l'objet, le cadre pour satisfaire à l'exigence de terminer une création? En quoi mes critères d'évaluation interne subissent-ils les effets de l'extérieur, déplaçant les deux extrémités du rayon attentionnel : qui et d'où j'écris, à qui j'écris avec quel objectif?.....

Un ami peintre que je rencontre régulièrement, et dont je suis l'évolution de ses tableaux, me dit parfois quand je regarde l'un d'eux sur son chevalet : « Celui là, il est fini ». Et c'est indéniablement juste ; et il n'est pas question, même avec tact, douceur et contrat de communication à l'appui, de lui demander de mettre des mots sur ce qui lui permet de l'affirmer.....

