

Expérience sensorielle et apprentissage

Approche psycho-phénoménologique

Santé, Sociétés et Cultures

Collection dirigée par Jean Nadal

Peut-on être à l'écoute de la souffrance, en comprendre les racines et y apporter des remèdes, hors d'un champ culturel et linguistique, d'un imaginaire social, des mythes et des rituels ? Qu'en est-il alors du concept d'inconscient ? Pour répondre à ces questions, la collection *Santé, Sociétés et Cultures* propose documents, témoignages et analyses qui se veulent être au plus près de la recherche et de la confrontation interdisciplinaire.

Déjà parus

Albert MOYNE, *L'autre adolescence*, 2004

Pierre et Rose DALENS, Laurent MALTERRE, *L'unité psychothérapique*, 2004.

Michèle GUILLIN-HURLIN, *La musicothérapie réceptive et son au-delà*, 2004.

Luc-Christophe GUILLERM, *Naufragés à la dérive*, 2004.

Gérard THOURAILLE, *Relaxation et présence humaine. Autour d'une expérience intime*, 2004.

Régis ROBIN ; *Malaise en psychiatrie*, 2003.

Claude LORIN, *Pourquoi devient-on malade ?*, 2003.

J.L. SUDRES, P. MORON, *L'adolescence en créations. Entre expression et thérapie*.

Georges TCHETECHÉ DIMY, *Psychiatrie en Côte-d'Ivoire et contexte socio-culturels*.

Alphonse D'HOUTAUD, *Sociologie de la santé*.

Thierry BIGNAND, *Réflexions sur l'infection à virus VIH*.

Adam KISS (dir.), *Les émotions. Asie – Europe*.

Aboubacar BARRY, *Le corps, la mort et l'esprit du lignage*.

D. SOULAS DE RUSSEL, *Noir délire*.

Bernard VIALETES, *L'anorexie mentale, une déraison philosophique*.

Guéneléc de BLIGNIERES STROUK, *Chroniques d'un pédiatre ordinaire*.

Yves BUIN, *La psychiatrie mystifiée*.

Aboubacar BARRY, *Le sujet nomade. Lieux de passage et liens symboliques*.

Z. NIZETIS et A. LAURENT, *Ophthalmologie et Société*.

Jacques GAILLARD

Expérience sensorielle et apprentissage

Approche psycho-phénoménologique

L'Harmattan
5-7, rue de l'École-
Polytechnique
75005 Paris
FRANCE

L'Harmattan Hongrie
Kossuth L. u. 14-16
1053 Budapest
HONGRIE

L'Harmattan Italia
Via degli Artisti, 15
10124 Torino
ITALIE

Dessin de couverture : Laurence MEDORI
(encre sur papier 30 x 25 cm)
Tous droits réservés

© L'Harmattan, 2004
ISBN : 2-7475-7281-1
EAN : 9782747572811

Je tiens à remercier tous ceux dont l'enseignement et le contact m'auront aidé à dissoudre les contentions toniques, sans la dissolution desquelles, ce livre n'aurait pu s'écrire :

Gilles ESTRAN, professeur de technique FM Alexander

Françoise FIGUIERE, professeur de gymnastique

Feldenkrais

David GORMAN, professeur de technique FM Alexander

Julyan HAMILTON, performer en danse improvisée

Jackie et Denis TAFFANEL, chorégraphes

Odile ROUQUET, chorégraphe et kinésologue

Jacques PATTAROZZI, chorégraphe

Je remercie tout particulièrement Pierre VERMERSCH de m'avoir proposé le support de la revue EXPLICITER (site : www.expliciter.net) dont il est directeur de publication et d'avoir su faire germer, par sa présence et ses retours attentifs, la possibilité de la réalisation de ce livre. Merci, également aux amis du GREX (Groupe de recherche en Explicitation) pour leurs critiques constructives dont j'ai toujours apprécié la pertinence et la forme extrêmement respectueuse.

INTRODUCTION – ENTRE CORPS ET PAROLE

Le corps est aujourd'hui, omniprésent. Mis à nu, dévoilé, mais aussi exhibé, en de douteuses associations, dans la promotion de produits les plus variés, parfois mis en vente comme un banal produit, on en décline toutes les rondeurs, tous les galbes, on en évoque tous les secrets, pour mieux accrocher, en leur intimité imparfaite, de potentiels acheteurs.

Par un discours d'une étonnante simplicité, on le dit, ici ou là, libre. La mise à nu de la peau, même en de voyantes exhibitions, susciterait, ipso facto, cet autre credo contemporain : la liberté. Mais aussi, le corps est aujourd'hui éminemment présent par les attentions qu'on lui porte.

Dans l'immense gamme de celles-ci, je m'intéresserai particulièrement à l'exercice auquel on le soumet. A toutes les formes de pratique, dont on espère, en le modelant, tirer quelque bénéfique. Un mieux-être, ou tout au moins, un plus être. Dans l'intérêt exacerbé qu'on lui porte, il m'apparaît que nos sociétés contemporaines inscrivent un double rapport au corps.

L'un privilégie le dépassement de soi à travers l'expérience de ses propres limites. L'effort, l'entraînement, la lutte contre soi – mais aussi certains moyens moins louables... – sont les sésames de cette expérience des limites dont on feint d'espérer, au delà d'une possible gloire éphémère, quelque connaissance de soi. Le héros contemporain apparaît en effet souvent comme ce personnage qui, en jouant de sa propre vie, a atteint les limites de l'extrême. Les aventures de toute nature, portant l'expérience de la limite comme exercice de style, défrayent régulièrement les chroniques médiatiques. Celles-ci me paraissent

emblématiques de ce rapport à ce que l'on peut infliger à son propre corps pour faire l'expérience de ce que l'on pense être, dans la recherche d'un dépassement, une connaissance de soi. Connaissance, certes, mais avant tout, celle de sa faculté à lutter contre soi-même. Ce qui n'équivaut pas exactement, convenons-en, à la conscience de soi et à la compréhension de ses actes...

A l'opposé de cette quête de dépassement, où la valeur se juge à l'aune des efforts consentis – ce qu'il en coûte – le corps devient l'objet de toutes les sollicitudes, de tous les ménagements.

L'hédonisme, la facilité, la douceur sont des chemins sûrs, par le bien-être, d'une conscience de soi. Les gymnastiques douces, le culte de l'aisance, l'attention portée à une certaine lenteur, pour ne pas dire, paresse, délivreraient des messages éclairant de nous-même.

Mais aussi, donner la parole au corps, chant incantatoire de nouvelles pratiques et thérapies corporelles, susciteraient, par l'effacement de la pensée, un contact à l'authenticité, contenue en la chair. Le corps respecté retrouverait cette parole profonde de nous-même que, ni nos pensées, ni notre langage, ne sauraient approcher. Là où les mots falsifient, le corps délivrerait, pourvu qu'on le libère, une transparence de soi immédiate : une conscience. (A ce propos, Michel Bernard¹, et Roger Gentis² réalisent un travail de démystification sans concessions). La parole jugulée permettrait de délivrer celle du corps, plus « profonde », plus spontanée, donc plus authentique. Or, même si certaines expériences délivrent bel et bien des éprouvés de facilité et d'aisance – je pense, par exemple, au toucher très « libérateur » de la technique F. M. Alexander³, que j'évoquerai ultérieurement – il me paraît abusif de penser qu'un nouvel éprouvé suscite, en soi, l'émergence d'une autre conscience. Le « tout corps », en son excès, crée ce dualisme même qu'il voudrait

combattre. Comprendre une nouvelle expérience, immédiatement appréhendable dans sa dimension sensorielle, suppose le cheminement sinueux de son déploiement, une mise en mots.

Même si ces pratiques représentent un apport inestimable en réhabilitant la part sensorielle de notre vécu, il m'apparaît toutefois douteux qu'une pratique corporelle, et elle seule, quelle qu'en soit la qualité, suffise à déployer le sens des nouvelles expériences sensorielles qu'elle délivre.

Faire l'expérience d'un nouvel éprouvé, d'un gain de facilité, par exemple, de la liberté de l'omoplate sur le grill costal en gymnastique Feldenkrais⁴ est certes, magnifique ; pour autant, nous ne sommes pas éclairés, immédiatement, sur l'origine de cette aisance. La chair, notre corps, dans leur dimension sensorielle, ne délivrent pas spontanément la transparence d'une origine, une compréhension.

Là où, penserait-on, un supplément ou un effacement de corps susciteraient une conscience accrue de soi, ne serait-il pas préférable de considérer que le corps porte, de façon incarnée et immanente, toutes les informations dont la pensée a besoin, pour peu que l'attention soit capable d'en accueillir les multiples aspects.

N'y aurait-il pas, en effet, quelque illusion à « travailler le corps » (en excès ou en dilution) pour développer une conscience de soi ? Ne serait-il pas plus juste de viser la pensée dans son inscription au corps, par un mouvement de continuité de l'éprouvé à la conscience, par lequel pourrait se développer cette mythique unité de l'être ?

Si, ce que j'éprouve est bien pleinement constitutif de moi-même, quel sens cela aurait-il de chercher une compréhension, en négligeant le mouvement de la parole dont le cisèlement extrêmement précis peut clarifier la conscience sensorielle qui se donne à moi ?

C'est pourquoi, je propose, dans ce livre, un renversement complet de perspective où, plutôt que de chercher à se transformer en agissant sur son corps, l'effort essentiel – car c'en est un – consiste à accueillir, en une continuité de parole qui la déploie, l'expérience sensorielle, y compris si celle-ci est désagréable, pénible, douloureuse.

Ceci suggère une phénoménologie, cette reconnaissance que ce qui se donne à moi, par mes sens, y compris la douleur et les tensions, est pleinement, de la tête aux pieds, constitutif de moi-même et m'informe, à tout moment, de mon rapport au monde.

On le sent : agir sur soi éloigne de la conscience de ce qui se donne à soi ; reconnaître son éprouvé, au contraire, invite à un apprentissage, une compréhension, dans une porosité du corps à la pensée. Mais aussi, toute expérience nouvelle, sensoriellement identifiable, peut s'enrichir, par une mise en mots, d'une clarification de son origine.

Cependant, délivrer les différentes couches d'une expérience pour gagner en conscience, n'est pas spontané. Nous avons plus ou moins perdu le contact à notre vécu, séparant en un curieux dédoublement, le corps de cet autre nous-mêmes par lequel nous nous disons « penser », comme si la conscience pouvait se délivrer sans puiser à l'expérience. Comme si la pensée, se saisissant du corps, pouvait « prendre conscience ». Formule éminemment ambiguë qui occulte sans doute cet autre processus de sédimentation, de cristallisation, agglomérant les grains de l'expérience en trames se déployant en couches de plus ou moins claire conscience. Une pensée qui se délivrerait, ainsi que le suggère Marc Richir⁵, comme « excès de corps ».

Réfléchir son vécu, au sens littéral : tel un miroir fidèle, délivrant les reflets précis et authentiques, de moi-même. Peut-être n'y a-t-il pas d'autre geste à réaliser

que de laisser apparaître le goût de ce que je vis pour en déployer le sens ? Redonner au goût, dans le prolongement de la tradition orientale, sa dimension eidétique : le sens qui se dégage de ce que j'éprouve. Processus par lequel se nourrit peut-être l'accord à soi-même, une congruence : choisir en se fondant sur ce qui, a pour soi, du goût ; être pleinement présent, par ses sens, à ce qui a été choisi...

L'objectif de ce livre est de tenter cette réconciliation où le corps se prolonge en conscience, en développant des arguments concernant cette nécessité, en suggérant quelques pistes concernant sa mise en acte.

Le lecteur le pressent sans doute, la phénoménologie tisse la trame de cet ouvrage. Etre en accueil de soi impose un autre « tourner vers » de l'attention, celui par lequel peuvent se délivrer d'autres aspects du vécu, enfouis sous l'évidence d'une première conscience. Ceci appelle un « remplissement », grâce à une « réduction » préalable. En quoi des concepts aussi abstraits, tirés d'écrits aussi abscons que ceux de la phénoménologie, peuvent-ils féconder une attitude, une façon d'être permettant de nouvelles pratiques, d'autres façons d'apprendre et d'enseigner ?

J'aimerais, en restituant le plus fidèlement possible ce que j'ai pu déployer de certaines de mes expériences, donner corps à ces concepts, leur insuffler cette matière, une incarnation qui, d'emblée, porte du sens, afin que, qui que vous soyez, vous puissiez également être touché, en votre chair, en une possible compréhension. Afin de susciter ce goût qui nous conduit à la curiosité et à risquer une nouvelle connaissance.

Ce livre puise abondamment à la psychophénoménologie, grâce à un contact fertile au G.R.E.X.* et autres travaux de Pierre Vermersch, concernant, entre autres, la clarification méthodologique de Husserl⁶. Il se nourrit également de ma

connaissance des techniques somatiques⁷, en particulier la gymnastique Feldenkrais et la technique Alexander (dont le principe essentiel est de repérer, en développant l'accès à l'expérience, les conditions mentales de l'aisance motrice) ; il doit beaucoup à David Gorman, formateur de professeurs de technique FM Alexander qui a développé, dans ce qu'il nomme transitoirement aujourd'hui « Learning Methods »⁸, une méthode d'investigation et de compréhension des expériences sensoriellement pénibles. Il me faut, enfin, mentionner l'impact important des nombreuses expériences paradoxales et absolument empiriques, qu'auront suscité ma formation en danse-contact et en improvisation : celles-ci auront sans cesse ouvert une béance, réactivant mes interrogations, m'invitant à une compréhension.

Un premier chapitre sera consacré à dégager différentes conceptions des sensations et du rôle qu'on leur confère dans le contrôle de soi, à en repérer la polysémie et les ruptures pédagogiques qui en découlent. Je me limiterai au domaine des pratiques corporelles, de la mise en jeu du corps, en m'appuyant plus particulièrement sur certaines expériences qui ont jalonné ma propre histoire.

Je m'attacherai, en une seconde partie, à développer la façon dont l'intention, le geste mental de vouloir, font émerger différents types d'attention, dont les effets sont repérables au niveau de la proprioception (les sensations internes) et l'extéroception (les perceptions externes). A quoi suis-je attentif lorsque je mets en actes la réalisation d'une intention ? Quel en est, dans un mouvement de continuité, l'éprouvé sensoriel ?

En une troisième partie, je tenterai de déplier la façon dont les croyances, les points de vue, mais aussi, les valeurs se prolongent, de façon incarnée, en sensations. Ceci m'amènera à questionner le concept d'effort et la façon dont le vécu sensoriel participe, dans un mouvement inverse, à l'élaboration de

croyances, de pré-concepts, lesquels donnent sens, enfin, aux valeurs... Dans cette continuité, la question de l'identité, en relation aux habitudes corporelles inscrites et cristallisées dans un certain être au monde et à soi-même, sera abordée.

J'envisagerai, en une quatrième partie, un usage possible des sens, dans le processus d'apprentissage, en développant cette perspective que l'accueil sensoriel est l'acte initial de tout apprentissage corporel, mais probablement, aussi, cognitif. Ce qui m'impressionne – au sens étymologique – du monde et du rapport que j'ai à lui, quand j'agis, se prolonge en moyens ajustés qui se déploient dans mes gestes.

Comment puis-je rester en accueil de moi-même – dit autrement : reconnaître ce que je vaux – alors que le mouvement d'apprentissage que nous avons intégré comme étant le plus spontané, nous pousse à nous transformer, en nous tirant hors de nous ? Il y a là un paradoxe que je tenterai de saisir et de résoudre.

Une cinquième et dernière partie sera consacrée aux ruptures que la mise en œuvre de ces conceptions implique en pédagogie. Si l'apprentissage relève bien, pour l'élève, du geste initial de se recevoir – de reconnaître les moyens dont il dispose en relation à la situation – que devient alors l'acte d'enseigner, quand, majoritairement, les experts de toute nature (enseignants, entraîneurs, mais aussi... parents) demandent à celui qui ne sait pas, la production d'un résultat le plus rapidement conforme à ce qui est attendu ?

Que doit « lâcher » l'enseignant, de ses convictions, de ses valeurs, voire de son identité professorale pour que l'élève puisse s'autoriser ce geste initial de ne pas savoir, mais aussi de ne pas réussir (immédiatement, en tout cas) ? Dans l'acte pédagogique, qu'implique de conscience de ses investissements, d'accorder à l'élève de s'accorder à lui-même ?

I – USAGE DE SOI ET SENSATIONS

1 – Rechercher la sensation pour agir, hyper-tonus associé au volontarisme et conquête de la « bonne sensation » :

Rugbyman et athlète pendant douze ans, j'ai pu, tout à loisir, pratiquer le sport et en expérimenter sa symbolique d'effort et de dépassement, vécue dans l'expérience de la crispation et de la tension, corollaires du souci d'amélioration des performances. (Ainsi que leurs conséquences traumatiques : tendinites, contractures, névralgies lombaires et cervicales...). Aussi loin que je regarde, aussi précisément que je fouille dans ma mémoire, jamais je ne trouve un seul moment de pratique sportive, vécu dans l'aisance et le bien-être corporel. Toujours : la crispation, la tension, l'effort, la lutte, le dépassement, et, dans l'intimité de la chair, le choc, le frottement, la friction, la rétractation, la rétention, tout un faisceau de sensations se condensant en une impression d'enfermement, nécessaire, pensais-je alors, à l'efficacité. Avec cette image, très vive et précise encore de ce « surplus » de moi que je convoquai chaque fois que je pratiquais un sport, et, je n' imagine pas comment, à l'époque, j'aurais pu m'y prendre autrement. Je me vois, me sens encore, serrer les mâchoires ; crisper les épaules jusqu'à entraver le jeu des bras et des mains ; casser la nuque et resserrer le dos, projetant le buste en avant ; restreindre mon champ visuel ; contracter mes cuisses pour aller frapper le sol, dans mes déplacements, en une hypothétique efficacité.

L'acte de se dépasser (ou de dépasser quelqu'un) induit une symbolique du « plus » (plus loin, plus vite, plus haut...) et suggère cette croyance qu'il faut ajouter quelque chose à soi-même pour s'améliorer. Ce souci de dépassement accordé à l'acte est bien évidemment confirmé en retour par le vécu sensoriel exprimé dans les tensions : « c'est dur ! » Ainsi, la boucle est

bouclée et le sportif se trouve ainsi condamné, à son insu, à lutter contre lui-même. Je l'aborderai et le développerai dans la troisième partie : les interactions entre croyances, représentations et sensations sont puissantes.

Le geste sportif, tel qu'il est majoritairement pratiqué, invite le pratiquant à une focalisation sur la performance et la domination (de soi et/ou des autres) et l'éloigne de la conscience de ce par quoi, il pourrait être efficace. La conscience des moyens paraît devoir s'effacer devant l'exigence du résultat à produire. Il est remarquable de souligner dès à présent, que ce n'est pas l'action en elle-même qui est génératrice de tensions, mais les gestes mentaux et attentionnels qui président à l'action. C'est bien l'acte volontariste, bandé vers l'obtention aveugle du résultat qui suscite le surplus de tension. (Le « masque de l'effort » : traits tendus, regard vide et mâchoires crispées en est une belle illustration). Un effet pervers de cette posture mentale est identifiable dans cette autre croyance, où l'on pense qu'un progrès est forcément un « plus » : une valeur doit être ajoutée à ce qui existe, une accumulation éprouvée dans la densification de sa chair. Puisque le vécu d'apprentissage est dur, c'est bien qu'apprendre est dur... C'est bien la preuve aussi que, ce qui est au - delà de ce que je connais, est corporellement / sensoriellement, plus dense, en un mot plus difficile. Il me faudra donc le gagner...

Apparaît d'ores et déjà cette boucle où l'expérience sensorielle participe à l'élaboration d'un système de croyances et de valeurs qui, en retour, surdétermine les procédures et modalités d'action. Ce système de croyances induit bien évidemment, la perspective de l'effort et du travail, sésame incontournable de la réussite. (Nous signalons, à toute fin utile, l'étymologie latine du mot « travail » : *trepalium* = instrument de torture, dont la « table de travail » de l'accouchement, mais aussi de la kinésithérapie est une remarquable illustration contemporaine...).

Pourtant, fait curieux, si l'on observe l'activité des pédagogues sportifs, outre leurs exhortations à produire des efforts, beaucoup de leurs interventions invitent le participant à se détendre, à lâcher ses tensions. Là où le corps devrait être ouvert et le mouvement ample (gage d'efficacité), l'entraîneur, mais aussi, l'enseignant, se voient trop souvent confrontés au mouvement contraint, étriqué de l'élève.

Les exhortations à se détendre montrant clairement leurs limites (sans doute avons-nous déjà vécu cette expérience de chercher à nous détendre ? Laissons émerger nos souvenirs : était-ce efficace ?), un autre mode d'intervention hypothétiquement plus opératoire lui est substitué : la recherche de la bonne configuration sensorielle du geste. Puisqu'un geste « juste » se fait sur un éprouvé corporel défini, en communiquant à l'élève cette carte sensorielle et en lui permettant de s'y conformer, on lui apprendra non seulement l'enveloppe du geste (délit de formalisme) mais aussi sa structure sensorielle (garantie d'aisance). Or, cette perspective, dont on sent bien qu'elle gagne actuellement en crédibilité les milieux des pratiques corporelles, présente au moins trois limites majeures :

- D'abord, éminemment empiriste, elle suppose chez l'élève, une capacité à calquer, par une reproduction du même, quelque chose qui lui est étranger, c'est-à-dire, inconnu, ce qui paraît peu recevable, puisqu'une nouvelle connaissance s'origine nécessairement sur la base d'une organisation qui existe déjà et qui pèse de tout son dynamisme.

- Ensuite, on voit mal comment quelqu'un pourrait organiser et ajuster son geste sur la base de quelque chose qui disparaît : en effet, si la recherche d'un geste à configuration sensorielle moins intense est la clef du processus, comment utiliser la référence sensorielle comme moyen, si ce qui est juste, du fait de sa moindre intensité, disparaît ? Il y a là, à mon sens, une contradiction irréductible.

- Enfin, toute recherche de sensation, y compris la recherche de moins de sensations, provoque des sensations, puis des tensions. Dit autrement : on ne peut pas volontairement enlever des tensions. (A titre d'illustration, faisons - en l'expérience quand l'occasion s'en présentera !). Nous citerons, à ce propos, M. Barlow, professeur de technique F.M. Alexander : « Les tensions, c'est comme les mouches, plus on veut les chasser, plus il y en a ! » Formule dont les ressorts et les mécanismes paradoxaux seront, je le souhaite, éclairés par la suite de ce texte.

2 – Sentir moins pour agir :

Lassé des expériences hypertoniques et des conséquences traumatiques de la pratique sportive, je me tourne dans les années 1980, vers d'autres formes d'usage du corps, espérant y trouver disponibilité, aisance : en un mot, un meilleur rapport à moi-même. Je commence alors, attiré par le grand essor de la danse contemporaine en France à cette époque, une formation dans cette pratique. Surprise : les lieux consacrés, par l'imaginaire social, de la liberté des corps, révélaient à l'usage bien des limites. En premier lieu, il m'a fallu chercher et choisir des cours qui ne se limitaient pas, pour l'essentiel, à l'apprentissage de pas et de formes. Mais surtout, là où je pensais avoir trouvé des lieux d'enseignement où, par l'expérience sensorielle et la valorisation de la proprioception dans l'apprentissage des gestes, mon attente allait être satisfaite, il me fallait me rendre à l'évidence : les lésions n'étaient pas les mêmes, mais par cette nouvelle pratique qui se voulait douce et sensorielle, je développais aussi des lésions et des blessures, sans doute moins traumatiques qu'en sport, mais très chroniques et tout aussi mutilantes. Ceci confirme bien ce que nous évoquions précédemment, à savoir que chercher à produire des gestes, en se guidant par les sensations, provoque des tensions ; il ne suffit pas, en

effet, de s'appuyer sur la kinesthésie, fut-elle douce, pour susciter un rapport à soi-même, doux. Le paramètre le plus essentiel réside – et je le développerai bientôt – dans la façon dont la personne met en jeu son attention. La douceur se déploie, curieusement, à partir des gestes mentaux de la réalisation de l'intention. C'est pourquoi, il ne suffit pas de vouloir être doux pour l'être en son corps, encore faut-il en connaître les modes d'accès. Qu'on se rassure : par une petite gymnastique de la conscience, ceux-ci sont tout à fait éducatifs.

Le hasard des rencontres m'amène alors à croiser des professeurs de danse qui, au lieu de centrer l'élève sur la recherche du bon geste et/ou de la bonne configuration sensorielle, le conduisent à explorer le corps et sa mise en action dans un souci de moindres tensions. Ces modes d'intervention pédagogique sont remarquables en deux points :

- Ils minimisent le résultat de l'action, en ce sens, que l'enseignant permet à l'élève d'accorder davantage d'importance aux moyens de sa facilité gestuelle, qu'à la production elle-même.

- Ils accordent, en conséquence, à l'élève, ce temps de jeu avec lui-même, nécessaire à la reconnaissance d'autres procédures, elles-mêmes en relation à moins de tensions.

En faisant graduellement l'expérience qu' « en sentant moins, il produit plus », l'élève construit un nouveau rapport à lui-même où le volontarisme, tendu vers le contrôle de l'issue, cède le pas à une attitude d'émergence de nouvelles procédures. Mais aussi, l'éprouvé sensoriel d'aisance lui permet de clarifier les gestes mentaux de l'attention : à quoi et comment il fait attention.

Faisons, je vous y invite, cette petite expérience : ayons l'intention de faire un geste, quel qu'il soit. Puis, explicitons ce que nous avons vécu. Renouvelons

l'expérience si besoin, car nous avons peut-être encore seulement noté notre difficulté à rendre conscient ce que nous faisons.

Si, émergé de la pénombre de notre conscience, il nous apparaît qu'avant toute mise en action, nous sentons musculairement les traces sensorielles de l'action à venir (des contractions dans les muscles abducteurs du bras, par exemple, si nous allions le lever), n'en soyons pas étonnés outre mesure ; nous agissons ainsi que le font la plupart de nos semblables : puiser dans la mémoire sensorielle pour nous laisser glisser dans les traces confortables de l'habitude (même si celles-ci s'avèrent, à l'usage, douloureuses...). Simplement, nous venons de prendre conscience du support sensoriel de nos habitudes et de cette tendance à nous projeter dans le futur en nous livrant à elles, un peu comme si, à un moment, une part de nous était projetée en avant, nous inscrivant de façon machinale dans un support sensoriel connu. Une part de nous, nous précède, que l'autre tente de suivre. Je le développerai plus tard, ce processus involontaire de dédoublement de soi relève d'une mauvaise direction de l'attention qui exprime une façon naïve, mais culturellement intégrée, de « faire attention ». Si nous restons suffisamment longtemps en prise avec l'expérience, peut-être réussirons-nous à déplier la micro-temporalité des événements ; pour ma part, je l'éprouve clairement ainsi : intention / retournement de l'attention sur moi (un regard intérieur qui va chercher le bras) / un développement de tensions / le début du geste. Cette projection sensorielle, ce besoin de réassurance – de se retrouver identique – est, probablement, une façon de conjurer la peur de l'imprévu. C'est ce qui, au bout du compte, légitimerait la puissance tenace et obstinée de l'habitude : le connu est familier et le familier est sécurisant.

C'est ce processus qu'a bien repéré F.M. Alexander en identifiant le principe d'« End-Gaining » et ses implications : projection dans le but / recherche de la

sensation / perte de la conscience des moyens et abandon à l'habitude / coupure du présent. F.M. Alexander (1869-1955) était un comédien qui eut à souffrir de troubles de la voix. Par une auto-observation minutieuse et rigoureuse, il remarqua que lorsqu'il s'appliquait à réciter et interpréter ses textes, il produisait un effort identifiable dans un blocage de la nuque et une extension de la gorge, entravant la liberté du crâne sur la colonne vertébrale. (Cette liberté étant considérée comme le mécanisme « primaire » d'un « bon usage de soi »). Il remarqua également que la succession des événements conduisant à ce blocage était involontaire et le phénomène d'autant plus marqué qu'il cherchait à se corriger ; il s'appuyait sur des sensations qu'il pensait justes, alors qu'elles s'étaient élaborées à partir d'un « mauvais usage de lui-même ». (Il en dégagait un principe fondamental de la technique, celui de « non-fiabilité des sensations »). S'appuyer sur les sensations lui apparut comme un moyen non fiable d'auto-correction ou d'apprentissage. Il reconnut enfin que, plus il cherchait à s'améliorer et à tendre vers une perfection – ce qui représente la forme ultime du processus d'end-gaining... – plus il s'observait, plus il développait de tensions et moins il devenait présent à lui-même et au monde, c'est-à-dire : conscient de ses moyens. A partir de ces données extraites d'une observation empirique extrêmement rigoureuse, il développa une méthode fondée sur l'« inhibition des habitudes », permettant de laisser émerger et de rendre conscients de nouveaux moyens.

Toute la force de la technique F.M. Alexander réside dans cette capacité à développer chez le sujet une attitude mentale où il apprend à re-diriger son attention, par une succession de lâcher-prises ; ceci lui permet de dissoudre les schémas mentaux et sensoriels projetés dans la réalisation de ses intentions, et de laisser émerger de nouvelles possibilités inattendues, mieux adaptées, qui éclosent pour peu que les réactions aveugles de l'habitude soient suspendues.

Dans sa forme classique, le professeur de technique F.M. Alexander utilise un toucher ouvert (proche du toucher haptomique) en relation à une attention ouverte, pour accueillir l'élève et l'inviter à faire l'expérience de l'ouverture : sensorielle, en premier lieu, mais aussi attentionnelle. L'élève peut alors éprouver la réalité sensorielle d'une attention bien dirigée, c'est-à-dire, d'une présence attentive où l'expansion mentale se conjugue à l'aisance corporelle.

Ainsi, l'habitude, loin d'être une abstraction sans substance, s'origine dans la proprioception, une mémoire kinesthésique convoquée et installée en préalable de l'action. La perspective du « sentir moins pour produire plus » suppose nécessairement un lâcher prise de ce qui suscite compulsivement les phénomènes de projection. Cette perspective est le dénominateur commun des techniques dites « somatiques » (Feldenkraïs, Body Mind Centering, Gerda Alexander, Bartenieff, F.M. Alexander...), qui, toutes, sont des mises en action du corps, une forme de gymnastique, où, clairement, la personne n'est pas traitée en objet (l'amener à se transformer, à devenir autre) mais en sujet (se reconnaître ; s'accorder ses propres expériences, apprendre de soi). C'est ce qui, fondamentalement, différencie les multiples gymnastiques – dont l'éducation physique scolaire – de ces pratiques. C'est également dans ce clivage que prend tout son sens et sa valeur l'attitude médiationnelle dont nous aborderons certains aspects dans la dernière partie.

Je présenterai succinctement, à titre d'illustration, un exemple issu de la technique M. Feldenkraïs.

L'élève, couché sur le dos, jambes pliées, un bras dirigé vers le plafond est invité à faire un mouvement de rotation interne, puis externe, de la main : (vous pouvez bien évidemment dès maintenant en faire vous-même, l'expérience). Deux attitudes pédagogiques sont alors possibles (et par voie de conséquence deux types

de relation de l'élève à lui-même) : guider l'élève dans ce qu'il doit trouver ou permettre à l'élève de reconnaître ce qui se passe quand il agit, c'est-à-dire : ce qu'il sait faire. (On pressent déjà la confiance et la permissivité – un horizon ouvert fait d'essais mais aussi d'erreurs – que suggère la seconde attitude).

Bien évidemment, le praticien de technique Feldenkraïs, opte pour la seconde attitude : plutôt que de tendre l'élève vers l'obtention d'un résultat et la recherche d'une efficacité, il le libère de cette pression, en l'autorisant et l'incitant à se jouer de lui-même : de nouvelles procédures peuvent alors émerger, ouvrant à de nouvelles sensations (moins de tensions) et à leurs conséquences objectives : c'est plus ample, c'est plus long, c'est plus léger... Une nouvelle représentation de ce qui est nécessaire à l'accomplissement de l'action, sur fond de lâcher prise des habitudes, émerge, par la mise en relation de la baisse des sensations avec le gain de facilité et d'amplitude. D'une certaine façon, un nouvel habitus sensoriel se constitue, intégrant cette évidence qu' « en sentant peu, on peut produire des mouvements à la fois amples, puissants et d'intensité élevée ».

La fonction essentielle du professeur est, dans ce cas, par un guidage verbal, d'éveiller la curiosité des élèves, de les « réveiller » chaque fois que le confort de l'habitude et de la répétition de l'identique apparaît, en les incitant, sur la base du même exercice à de nouvelles expériences.

Bien... Retrouvons-nous, couchés sur le dos, prêts à tourner le bras en rotation interne et externe. Peut-être notons-nous, en réalisant cette petite expérience, l'apparition immédiate du phénomène repéré toute à l'heure : des sensations naissent dans le bras et l'épaule (si ce n'est ailleurs ?...) alors même que nous n'avons encore rien fait. Maintenant, il nous est possible d'expérimenter les deux attitudes :

- Soit nous focalisons notre attention sur la recherche de ce qui devrait arriver – que nous ne connaissons pas, puisque nous ne l'avons jamais fait... – ou sur l'idée de ce que nous savons déjà faire – la configuration projetée du geste – auquel cas la réponse sensorielle est immédiate : c'est dur ! Les conséquences dans les amplitudes articulaires sont également bien tangibles : ça bouge peu.

(En détaillant un peu, vous reconnaîtrez-vous dans ce bras court et pesant, coupé du thorax ; dans cette épaule fixée dont la partie arrière, par l'omoplate, pèse sur le sol ; dans ce mouvement étriqué focalisé autour du poignet dont il vous faut gagner chaque millimètre d'amplitude en tirant en peu plus sur vos muscles désespérément tendus ? Je ne ferai qu'évoquer la crispation dans vos pieds, l'effort lombaire et la contraction de l'ensemble des muscles péri-vertébraux particulièrement remarquable au niveau de la nuque... ce qui, pour une simple rotation de poignet fait quand même beaucoup !)

- Soit, nous nous accordons cette curiosité de ne pas savoir ce qui va se passer, d'explorer, sans préméditation de ce qui doit se passer, les jeux, à tous les sens du terme, du mouvement. Pour peu que nous ne focalisons pas, un moment ou l'autre, notre attention sur le mouvement en cours et/ou les sensations qui l'accompagnent – autrement dit, que nous restions disponible – nous pourrions reconnaître les extraordinaires possibilités de cet exercice.

En lâchant nos attentes et nos projections, nous découvrons ce que notre structure corporelle porte naturellement, pour peu que nous n'interfériions pas avec elle. En tournant vers l'extérieur, notre main, légère, entraîne l'omoplate à laquelle elle se trouve physiquement connectée (les chaînes musculaires du corps) ; l'omoplate, libre de glisser sur le grill costal opère alors naturellement une rotation interne qui, à son tour, entraîne logiquement les vertèbres dorsales hautes et cervicales en extension, le mouvement se

propageant, pour le plus grand plaisir, dans la colonne lombaire. Nous retrouvons là ce grand mouvement de bâillement, c'est-à-dire d'ouverture, dont nous avons tant besoin et que nous nous accordons – pressions sociales obligent – qu'à de rares moments. Nous aurons également noté la liberté de la tête et sa capacité à rouler facilement ainsi que la légèreté et la continuité des contacts du corps au sol.

Ainsi, en répétant des expériences de ce type, nous découvrons et nous intégrons cette relation entre sentir moins et agir mieux et nous développons un nouveau rapport à nous-même, plus respectueux de la réalité de notre physiologie et de son fonctionnement.

En apprenant à devenir de plus en plus conscients de nos tensions et des conditions de leur résolution, nous développons une attitude nous assurant une meilleure congruence. Pour ce faire, il nous faut avoir la volonté de ne pas nous laisser absorber par l'évidence des traces sensorielles de nos habitudes.

Pour autant, et c'est en cela que les techniques somatiques, en dépit de toute leur richesse, attestent de leurs limites, celles-ci ne nous permettent pas, de contacter l'origine des tensions ni de comprendre le sens de leur apparition. En postulant, ce qui est très hypothétique, que le développement de la sensibilité à l'apparition de tensions et la reconnaissance de moyens ponctuellement plus efficaces, suffit à modifier de façon durable la façon d'être à soi-même, ces modèles minimisent considérablement l'impact des croyances, des valeurs et des points de vue qui dirigent non seulement le sens des actes, mais aussi la façon de les accomplir, ainsi que leur développement sensoriel.

En effet, la capacité à être conscient des tensions et à en assurer le contrôle ne permet pas pour autant de comprendre les raisons qui font qu'elles apparaissent. Pire même, le développement de cette capacité à remédier à leur apparition nous éloigne de ce qui les

engendre : nous devenons experts dans la capacité à les reconnaître et les gommer, ce qui monopolise attention et direction de nos actes, mais nous restons sans armes pour faire en sorte qu'elles n'apparaissent plus.

Si l'on prend l'exemple précédent, le fait que l'on éprouve des difficultés à réaliser un exercice somme toute élémentaire est une **INFORMATION**, un signal que nous nous limitons dans nos possibilités par un mauvais usage de nous-mêmes mais aussi, et surtout, nous met en contact direct avec le sens de ce mauvais usage qui, in fine, est le moteur de nos façons d'être et d'agir. Les sensations et les tensions sont probablement liées au système de penser, mû par les croyances, les idées, les valeurs de la personne, via ses façons de faire.

3 - Intégrer la sensation et la tension pour en comprendre la signification, le sens des sens :

Une nouvelle perspective s'ouvre alors accordant à la sensation un statut radicalement différent. Schématiquement, le premier modèle en postulant la nécessité de « chercher les sensations », la seconde perspective en incitant à les « gommer », leur confère implicitement une qualité d'objet : on peut agir sur elles.

La mise à nu de cette relation objectale à soi-même (agir sur soi) révèle un processus de dédoublement et de fractionnement du sujet, dont on peut interroger, si l'on se réfère à la perspective phénoménologique, la validité et le bien-fondé. Tout me laisse penser, à l'inverse, (ainsi que cela sera développé ultérieurement) qu'une facilitation, de quelque nature qu'elle soit, s'accompagne toujours d'une réunification de la personne, de ce moment d'accord et de congruence où la corporalité, l'intention et la pensée,

ne faisant plus qu'un, convergent, sans interférence, dans une même direction. En effet, le corps ne saurait se limiter à un « avoir » dont les ressorts seraient sous le contrôle d'un « être ». Il nous faut, ainsi que nous y invite Merleau-Ponty, nous efforcer de penser « le corps vécu », le « vivre incarné », du dedans, intrinsèquement, comme manifestation totale et insécable d'une personne.

Ainsi, si je suis bien constitutivement un et unique de la tête aux pieds, je m'expose nécessairement à des difficultés si je romps la relation continue d'être à moi-même, si je me laisse aller à cette possibilité, qui s'offre comme une évidence, d'un dédoublement. Vous en avez déjà fait l'expérience sensorielle dans l'exemple précédent : j'en détaillerai les mécanismes lors du troisième chapitre.

Par contre, si l'on accorde aux tensions le statut d'information et que le sujet, au lieu de les transformer, les reconnaisse, le contact de la personne avec elle-même se renoue et de ce contact, un sens peut émerger. La reconnaissance des tensions, c'est-à-dire leur acceptation, reconstitue immédiatement la dimension une et globale du sujet qui, outre l'allègement que celle-ci accorde, paraît être le préliminaire nécessaire à toute activité ultérieure de compréhension.

Autrement dit, avoir des tensions n'est pas le problème, c'est au contraire une superbe information que la structure renvoie au sujet. C'est un éveil, un appel à reconnaître que j'interfère avec moi-même et à en comprendre les raisons. C'est un appel également à me réunifier, une invitation à comprendre la signification de ma désorganisation. Au risque d'être choquant : la tension n'est pas un problème ; le problème est tapi dans le réseau non conscientisé des mauvaises représentations, focalisations, préoccupations, mal ajustées à la façon dont ma structure (ce corps qui est

mien) fonctionne. **Ce qui suppose d'accepter que l'acte premier, le plus fondamental, réside dans la reconnaissance et l'acceptation des tensions !!!**

Premier pas doublement coûteux, hélas, et qui nécessite un certain courage puisqu'il me faut rester dans un état perçu comme désagréable, que tout m'invite à fuir, mais également accepter, en revenant au présent, de me trouver face à moi-même.

Des éléments de clarification de ce processus seront développés lors du quatrième chapitre. Je m'en tiendrai de ce fait, pour le moment, au positionnement de quelques repères à partir de deux exemples simples, volontairement pris dans des contextes très différents, ce qui introduira d'ores et déjà l'hypothèse de la transférabilité, voire de l'universalité du processus à toute activité humaine.

Nous trouvant prioritairement dans le domaine des activités corporelles, le premier exemple concernera la course à pied. Dimanche matin, la journée s'annonce belle. L'envie vous prend d'aller courir : vous voilà sur le terrain de votre exercice, prêt à démarrer. Dès les premières foulées, votre conscience sensorielle ne vous aura pas fait défaut en vous informant des sensations très nettes issues de vos voûtes plantaires et de vos mollets, mais aussi – ce qui est plus étonnant – du haut de votre dos et de vos épaules ainsi que, d'une façon plus diffuse certes, mais pourtant bien réelle, de votre région sternale. (Particulièrement là où vos clavicules – les « petites clefs » – sont en contact articulaire avec le sternum). Les sensations sont par contre particulièrement remarquables dans la région du bassin, dans cette zone confuse où le corps articule ses mouvements de base (marcher, mais aussi se plier) par l'articulation coxo-fémorale, avec d'autres fonctions vitales (digérer, se reproduire).

Remarquez comme, très vite, votre bassin paraît se massifier, s'opacifier, s'alourdir. Cette densification corporelle vous paraît forcément banale et normale, puisque vous vous mettez en mouvement. (La mise en action de soi, ainsi que cela a déjà été évoqué, s'accompagne d'une symbolique du « plus » qui provoque, puis légitime l'apparition des sensations). Tout serait pour le mieux, si, rapidement, ces sensations, de diffuses, ne se condensaient pas en points de plus en plus douloureux, dont l'intensité progressera à la mesure des efforts que vous vous imposerez. Mais bien évidemment, vous avez négligé de porter attention à ce fait que des points douloureux soient apparus aussi rapidement, submergé par cette évidence que la mise en action de soi suppose des efforts dont l'évidence la plus tangible s'exprime dans la douleur. (Ce que nous ne savons sans doute encore pas, à ce moment de notre course, et qui a des implications immédiates considérables dans l'usage de nous-mêmes et le fonctionnement de notre corps, c'est que le sens de ce pourquoi nous courons a peut-être, à notre insu, changé. Nous retrouverons ce point-là bientôt).

Par contre, si l'on quitte cette cohérence et que l'on reconnaisse au corps une capacité d'adaptation – héritée de sa phylogenèse – aux transformations de son milieu, mais aussi à l'infinité des intentions qui sont le propre de l'humain, on voit mal ce qui légitimerait l'apparition de tensions à propos d'un geste aussi élémentaire que courir, sauf à considérer que les tensions sont l'expression normale d'un bon fonctionnement du corps. Ce qui, d'un point de vue adaptatif, paraît peu plausible. Une hypothèse plus conforme serait d'envisager que l'apparition de points sensoriels, forme initiale des tensions et de la douleur, provient d'un certain rapport d'être à soi-même, construit dans la sédimentation d'expériences passées, laquelle nous conduit à rechercher ce qui nous semble abusivement juste. Car, la réalisation de ce qui nous

paraît pertinent se fonde sur la mémoire d'expériences sensorielles nées de procédures et d'usage de soi physiologiquement inadaptées. (C'est ce que F.M. Alexander a repéré, avec justesse, dans le principe de « non fiabilité des sensations »).

Puisque les sensations localement repérables se développent en tensions, c'est-à-dire en verrouillage musculaire des articulations, mécanisme intime de l'entrave du mouvement, quel intérêt y aurait-il, d'un point de vue strictement adaptatif, à en produire, là où tout nous invite à être le plus disponible pour nous déplacer (courir.) Nous nous trouvons là face à une incohérence de fond signalant clairement l'incongruité de ce besoin d'éprouver une augmentation de l'intensité des sensations dans l'action. Une expérience essentielle et troublante consiste à ne pas éprouver plus de sensations dans le mouvement que dans l'immobilité : pas de points de compression, de frictions, de pressions, de zones tendues et résistantes, rien de ces entraves que nous nous infligeons le plus spontanément du monde ; juste une impression d'envol, de légèreté, de fluidité, d'harmonie et de globalité résonnant comme une note se dilatant en nous sans qu'il soit possible de la localiser quelque part. Paradoxe : le goût d'un mouvement juste tend à échapper à sa saisie, il n'est plus localement identifiable.

Vous courez donc depuis bientôt vingt minutes et, sans parler de la cage thoracique qui n'en finit plus de ne plus vouloir s'ouvrir, (mais, souvenez-vous... cette sensation ténue mais bien réelle au niveau de votre sternum en début de course... n'y avait-il pas déjà les germes de...), vous êtes effectivement essoufflé, certaines des zones évoquées précédemment deviennent très douloureuses et absorbent l'essentiel de votre attention qui se boucle compulsivement sur elles. Ceci mérite d'être souligné : alors qu'une des fonctions principales de la course, est de vous déplacer

dans le monde, plus rien de ce monde ne paraît vous concerner. Dans ces moments d'efforts intenses que percevez-vous, en effet, de l'environnement où vous êtes en train de vous déplacer ?

Si votre intention n'est pas de vous déplacer dans un cadre choisi pour en goûter les charmes, quelle est-elle alors ? Il paraît en effet difficilement concevable d'agir sans motif ni intention, aussi minimaux soient-ils. Cette réponse, me semble-t-il, s'impose : votre attention est tournée sur vous, pour réaliser la seule intention, qui, de votre point de vue vaille : vous faire courir (Mieux, plus longtemps, plus vite). Nous retrouvons là le processus de dédoublement et de contrôle à l'œuvre dès vos premières foulées et dont vous avez pu repérer immédiatement les effets sensoriels et les conséquences fâcheuses. Plus que le goût de la course, c'est la transformation de vous-même qui vous motive alors.

Le sens du dérapage de votre intention dans la recherche d'effets sur vous (vous vous traitez alors en objet) n'est pas pour autant clarifié ! Les tensions expriment bien l'attention que vous portez contre vous ; mais qu'exprime le fait que vous tourniez l'attention sur – contre – vous ? Qu'exprime le fait que vous transformiez la fonction de la course qui est de parcourir l'espace, en un confinement centré sur vous ? Chacun a bien évidemment des raisons qui lui sont propres, mais hormis pour ceux qui vivent l'acte de courir comme l'occasion de goûter la mise en jeu de leur corps, beaucoup de motifs paraissent converger vers un même système de valeur qui pose la transformation de soi comme sésame d'un mieux vivre. Se faire autre, se tirer hors de soi : que signifie cette « passion d'être un autre » comme l'exprime, dans un raccourci fulgurant, Pierre Legendre ?⁹

Le moment où les tensions apparaissent est le moment où le sujet est le plus près du sens de leur apparition ;

il se trouve immédiatement en contact alors avec les valeurs et les croyances qui, en interférant avec les capacités d'adaptation autonome de la structure, créent des dysfonctionnements. Le fil du sens ne peut en effet se dérouler qu'à partir de la reconnaissance de ce qui existe ; c'est pourquoi le premier acte, le plus fondamental, est de ne rien chercher à changer quand apparaissent des tensions. Elles nous révèlent tout entier et nous mettent alors en contact immédiat avec les procédures qui les ont engendrées, mais surtout avec nos investissements, nos focalisations, nos implications, nos projections sous-tendus par notre système de valeur. Afin de valider, par l'expérience, le processus, je vous suggère ceci : avant que les douleurs ne deviennent insupportables, alors que tout vous invite à faire converger votre attention sur elles et que votre être tout entier est tendu vers la conquête d'une amélioration espérée, retrouvez alors simplement la fonction de la course : vivre pleinement l'action de courir. Votre attention libérée vous permettra alors d'ouvrir vos sens à ce qui vous entoure : vous goûterez à ce que vos foulées vous amènent à découvrir, par votre vue, votre ouïe, votre odorat. Curieusement, vous allez alors vous sentir plus léger, vos foulées vont gagner en facilité ; en un mot, vous allez vous sentir mieux. Le processus est simple : vous aurez alors accepté d'arrêter d'interférer avec vous-même en prenant en compte l'information issue de vos douleurs ; votre rapport à votre corps change, votre rapport au monde change. Bien évidemment, votre corps va immédiatement porter les marques de votre décision intime : vous irez peut-être moins vite, vos pieds ne se poseront peut-être plus tels que vous cherchiez à les faire se poser, vos bras, dans leur oscillation, n'épouseront peut-être plus leur trajet habituel.

Vous vous sentirez autre, différent, probablement moins précis, votre mémoire kinesthésique vous incitant à dévaloriser, par la pression de l'habitude, ce

qui est nouveau, d'autant plus si ce qui apparaît ne provient pas de l'action valorisante de se manipuler.

Par ailleurs, il vous faudra rester en contact avec l'émergence d'une nouvelle fonction de votre action de courir qui suscitera les questions ultimes : quel sens cela a-t-il de courir, si ce n'est pas pour que cela m'apporte quelque chose de plus, mais aussi, quelle est donc la signification de vouloir me transformer, de chercher à m'améliorer ? Quel est ce souci d'un déploiement incessant hors de moi, qui, de façon paradoxale, m'amène à me contrôler pour mieux me transformer ?

Le second exemple reprend une expérience très simple dont nous avons probablement tous été, un jour ou l'autre, l'acteur involontaire. Nous nous promenons, et, subitement, le flux des passants, nous amène, par un hasard malicieux, à passer seul, devant une assemblée de personnes attablées à la terrasse d'un café, par exemple. Nous éprouvons bien évidemment leur préoccupation manifeste, qui, outre l'oisiveté, est d'observer le flux de promeneurs, dont nous devenons bien évidemment un objet d'intérêt de premier ordre. La conscience de la situation s'accompagne immédiatement, remarquons-le, d'une sensation de malaise dont un prototype sensoriel rudimentaire peut-être succinctement esquissé : resserrement du champ visuel, fourmillement désagréable au niveau du plexus solaire, impression de poids dans les pieds et, surtout, sensation de morcellement de soi, comme si, subitement, nous nous trouvions constitués de parties anatomiques éparées, les bras ne sachant plus trouver leur balancement, les pieds ne sachant plus comment bien se poser, la tête ne trouvant plus sa bonne tenue... Il nous faut alors, en tentant le périlleux contrôle de chacune des parties, reconquérir notre unité ; ce qui, en retour, nous amène à encore plus de fragmentations et d'incoordination...

Forcément, nous disons-nous alors, le regard des autres sur soi provoque ce type de sensations. C'est normal ! Pourtant, sauf à considérer que quelque rayonnement issu des regards d'autrui affecte directement ma physiologie, on voit mal qui (et quoi) d'autre que soi-même a pu, involontairement certes, générer ce trouble désagréable. Simplement, un maillon fondamental échappe habituellement à la conscience : le moment où nous avons retourné l'attention sur nous. *Ce qui fait que ce n'est pas le regard des autres en soi qui crée la difficulté, mais le regard que nous portons sur nous du fait du regard des autres, pensant, par ce geste mental maladroit, nous protéger d'eux.*

Les sensations désagréables remplissent alors pleinement leur fonction : elles nous signalent par un dysfonctionnement que nous perdons notre unité parce que nous nous auto-observons et que nous cherchons à nous faire autre. Comme dans l'exemple précédent, en retrouvant le contact avec le réel, nous retrouverons un meilleur contact avec nous-mêmes.

En voyant vraiment les personnes attablées face à nous, nous nous sentons immédiatement mieux, mais aussi, nous découvrons des personnes absorbées par leur discussion, leur lecture ou leurs pensées...

Un élément fondamental se dégage de cette prise de conscience : en nous coupant du monde, nous laissons libre cours à toutes les dérives de nos projections qui supposent le réel tel que nous l'imaginons. Dit autrement : il n'y a que nos sens – ce que nous goûtons – pour nous informer du réel ; si nous voulons vraiment en connaître les caractéristiques, dans le lieu et le moment où nous nous y trouvons engagés, il n'y a pas d'autre voie que de laisser nos capteurs sensoriels fonctionner dans leurs conditions physiologiques normales. Puisqu'il s'agit de récepteurs sensoriels, nous

n'avons, si je puis m'exprimer ainsi, qu'à recevoir ce dont ils nous informent.

Le premier geste est bien celui de s'autoriser à rester pleinement engagé, par nos sens, dans le présent : le monde et mon rapport à lui m'apparaissent. Tout arrêt dans l'activité de réception de nos capteurs sensoriels nous condamne à vivre à côté, voire contre le réel, ce qui, à terme, est nécessairement problématique.

Quand nous ne sommes pas attentifs au monde et à la façon dont nous sommes engagés dans le monde, à quoi sommes-nous donc attentifs, alors ? C'est ce que je me propose de tenter de clarifier maintenant.

II – LES RELATIONS INTENTION / ATTENTION / PROPRIOCEPTION / EXTEROCEPTION : DU SUJET FRAGMENTE A LA CONSCIENCE GLOBALE DE SOI

Les quelques exemples qui précèdent ont permis de laisser apparaître une continuité dans le déploiement de l'intention, mettant en relation des aspects de soi, perçus généralement comme disjoints. L'attention est ce qui me permet de rester en prise avec ce que je veux, créant une sorte d'arche entre l'intention et les actes ; pour autant, l'attention présente mille facettes, tant dans son objet, que dans la façon de s'y rendre attentif. Ce dont je me saisis et le mode de saisie ont des conséquences sensorielles considérables dont je ne peux pas imaginer l'ampleur, tant que je n'ai pas développé l'expertise d'en rendre compte. Il y a, bien évidemment, beaucoup à gagner à apprendre à l'explicitier. Voyons donc un peu...

1 – Attention et tensions :

Assis sur un siège, nous sommes en cet instant même, confortablement (je l'espère) installés à lire. Je vous invite simplement à mener cette petite expérience : portons notre attention sur notre position, autrement dit, observons la façon dont nous sommes assis sur le siège.

Puis, explicitons-la. Deux obstacles peuvent apparaître :

- Notre conscience est rétive à se tourner sur l'expérience. (Quel est donc le sens de cette résistance à rendre compte de son vécu ?).

- Nos sensations se laissent difficilement saisir par les mots. Rappelons qu'à ce propos, nos deux hémisphères cérébraux doivent apprendre à collaborer puisque leurs fonctions sont dorénavant repérées comme étant bien séparées ; la mise en mots du corps et des sensations n'étant pas très habituelle – et impliquant l'activité

complémentaire des deux hémisphères – cela suscite quelques difficultés.

Renouvelons alors l'expérience. Puis explicitons ce que nous avons perçu. Même si chaque expérience n'a de sens que prise dans sa singularité, de la multitude de celles-ci peut se dégager une tendance, une ligne de force dans laquelle nous nous reconnaissons peut-être : l'attention portée à soi – ce que l'on nomme habituellement « la concentration » - provoque une augmentation des sensations qui se développent en tensions. Dit d'une façon plus incarnée, nous avons une sensation plus ferme, plus dure de certains points de notre corps : l'arrière de nos cuisses, nos muscles fessiers, la partie de nos pieds en contact avec le sol, nos avant-bras s'ils sont en appui sur un support, mais aussi cette sorte de densification de notre colonne vertébrale, particulièrement dans la nuque, qui irradie, si nous prolongeons l'expérience, dans nos épaules. En même temps, notre siège nous apparaît beaucoup plus nettement, comme si la texture en avait changé (mais bien évidemment, nous sommes conscients que c'est nous qui avons changé, même si subitement nous trouvons ce siège fort inconfortable !...).

Le geste de retourner l'attention sur soi, celui par lequel nous nous observons en allant projeter un regard à l'intérieur, génère des tensions. La mise en évidence de cette relation confirme bien les limites d'une éducation qui voudrait se fonder sur la recherche de la « bonne » configuration proprioceptive du geste, futile de faible intensité. Tout retournement de l'attention sur soi, même dans un souci de se détendre, provoque et accroît les tensions.

Faisons-en dès à présent l'expérience : maintenant que nous nous sentons engoncés, enfoncés, comme statufiés sur notre siège, cherchons, en gardant l'attention sur nous, à nous sentir mieux. Comme dans l'exemple où, marchant sous des regards, nous amplifions le sentiment de morcellement et de malaise

en cherchant à nous corriger, nous ne réussissons ici, qu'à multiplier les points de tension : ça devient effectivement de plus en plus inconfortable.

2 - Conscience de la relation perception proprioceptive /extéroceptive, l'attention ouverte (ou attention phénoménologique) :

Si, maintenant que nous avons cessé de chercher à nous sentir mieux, nous éprouvons effectivement une nette amélioration de notre état et nous nous sentons tout simplement bien, sans doute avons nous modifié, sans le savoir, le rapport à notre structure. (Ce qui valide, par un processus inverse, la relation mise en évidence précédemment). Sans doute gardons-nous en mémoire, de l'expérience passée, outre la tonification musculaire, le souvenir d'une coupure perceptive avec notre environnement. (On ne voit plus, on n'entend plus...).

Je vous propose ce nouveau cadre d'expérience : « Nous restons dans la position assise où nous nous trouvons, et nous considérons notre organisation corporelle tout en conservant un champ visuel largement ouvert et/ou en restant en relation avec les bruits de la salle ».

Explicitons maintenant, notre expérience. S'il nous paraît délicat, voire impossible de combiner simultanément ce qui provient de vos récepteurs extéroceptifs et de notre proprioception, ne nous en inquiétons pas outre mesure : nous prenons, à cette occasion, conscience de notre tendance à nous focaliser sur une et une seule modalité sensorielle, par ce processus repéré tout à l'heure de se faire chercher l'information. (L'attention nous fait converger sur une partie de nous-mêmes). Tout se passe comme si la focalisation sur une chose excluait la prise en compte

d'autre chose, autrement dit : nous limitait dans notre ouverture.

Pourtant, si l'on regarde la physiologie sensorielle, rien ne fait obstacle au fonctionnement simultané de tous les capteurs sensoriels dont la fonction est – ainsi que le terme l'indique puisqu'il s'agit de récepteurs – d'accueillir de l'information. Le corps a cette capacité d'absorber et d'intégrer, par les sens, tout ce qui est constitutif de son environnement, mais aussi de son engagement dans cet environnement. Peut-être sommes-nous là, dans cette capacité à être ouvert, au cœur des processus les plus intimes de l'adaptation et de la régulation.

Renouvelons donc l'expérience, si besoin. Qu'avons-nous perçu au niveau proprioceptif et au niveau extéroceptif ? Quelles différences avec tout à l'heure ? Se dégage à nouveau une tendance : c'est plus léger, plus mobile, en un mot, plus confortable. Mais aussi, phénomène inattendu, j'éprouve moins de sensations, c'est-à-dire que la conscience que j'ai des contacts avec les supports sur lesquels je prends appui, devient plus diffuse, plus incertaine même (les informations proprioceptives baissant d'intensité). Simultanément, je me sens très présent à l'espace : je vois les couleurs des peintures, le mobilier de la pièce, je goûte à la lumière qui y pénètre, j'entends le bruit du vent et les cris d'enfants de la maison voisine...

Nous nous trouvons là face à un (apparent) paradoxe remarquable : je me sens mieux, non pas parce que j'ai trouvé la procédure génératrice de « bonnes sensations », mais simplement, parce que j'ai cessé de focaliser mon attention sur la recherche de ce qui pouvait être bien. Les sensations ne sont pas meilleures, simplement, il y en a moins. Ainsi, le mieux résulte d'un acte d'évidement, et ce, à deux niveaux :

- en cessant de chercher ce qui pourrait être mieux, je limite mon niveau d'activité mentale : je fais taire mon langage intérieur, ce qui est, d'emblée, libérateur ;
- en faisant baisser le niveau d'activité tourné sur moi-même, j'inhibe les ordres de contraction envoyés à mes muscles.

Ce changement de point de vue est d'une extrême richesse. En effet, c'est le sens même de ce que nous attribuons au bon geste qui se trouve ébranlé dans l'explicitation de ce vécu. Si nous reconnaissons par l'expérience que se sentir mieux, s'améliorer, c'est sentir moins, mais aussi faire moins, c'est le sens même des efforts que nous faisons pour nous améliorer qui se trouve affecté !

Nous nous trouvons là au cœur de la relation phénoménale entre sensations et valeurs, au travers du sentiment d'identité, tracé par les gestes et les saisies de l'attention. En effet, vous avez peut-être remarqué, lors de la dernière expérience, un sentiment peu agréable d'absence, comme si, en sentant moins, vous perdiez de votre présence. Quoi d'étonnant à cela si l'on veut bien considérer que notre sentiment de présence se développe à partir d'une conscience sensorielle. L'expérience d'une diminution de l'éprouvé corporel, propre à chacun et constitutif de son sentiment d'identité, induit immédiatement un sentiment de moindre existence, désagréable. (Combien d'élèves m'ont déjà dit ne pas avoir vraiment agi quand ils avaient réalisé une action sur fond sensoriel faible : un peu comme si on les avait dépossédé de leur volonté !).

Pourtant, en restant simultanément en relation avec les informations proprio et extéroceptives, j'ai une conscience plus globale, moins fragmentée de moi-même : je suis présent à moi et présent à l'espace. Le geste mental de recevoir et non de chercher les perceptions, me réunifie, me donne ce sentiment de

plénitude propre à la congruence à soi-même : **mon attention est alors ouverte** ! Formule à nouveau paradoxale puisque l'acte de faire attention induit, en règle générale, un processus de fermeture sensorielle et de centration sur soi et/ou l'acte à accomplir. (Nous pouvons immédiatement valider ceci en en faisant l'expérience).

Le sentiment de présence s'appuie donc sur deux ouvertures simultanées : au monde extérieur, mais aussi, ce qui n'est pas la moindre des curiosités, à soi-même. Un peu comme si je devais un temps m'oublier, m'évider de ce qui, kinesthésiquement, me constitue habituellement. L'acceptation du vide, la suspension, ouvre alors au remplissement : nous sommes prêts alors à accueillir l'expérience de notre plein engagement dans le monde. Ce qui revient à dire que nos sens peuvent alors, sans l'interférence de projections, fonctionner pleinement. Nous pouvons alors, en pleine conscience, agir, régulant nos gestes en fonction de ce dont nos sens nous informent.

3 - Le devenir de l'intention dans l'agir, du contrôle de soi à l'évocation mentale :

Je vous suggère à nouveau ce cadre d'expérience : « De la position où nous nous trouvons assis, nous avons l'intention de nous lever. Nous ne le faisons pas. Nous restons simplement avec l'intention de le faire ». Explicitons maintenant l'expérience, dans sa dimension sensorielle en premier lieu :

- *Avant même d'avoir agi, les pressions des points de contact de notre corps avec les supports augmentent ; des tensions apparaissent dans certains groupes musculaires (cuisses, mollets, mais aussi, curieusement dans les abdominaux et les muscles péri-vertébraux, particulièrement repérables au niveau de la nuque). Autrement dit, nous sentons davantage notre corps.*

- Notre perception de l'espace diminue (le champ visuel se rétrécit, les sons ne nous parviennent plus) c'est-à-dire que nous nous coupons sensoriellement de l'environnement. Cette reconnaissance constitue une première phase dans le lâcher prise de ce qui nous invite compulsivement à nous glisser dans la mémoire sensorielle de nos habitudes.

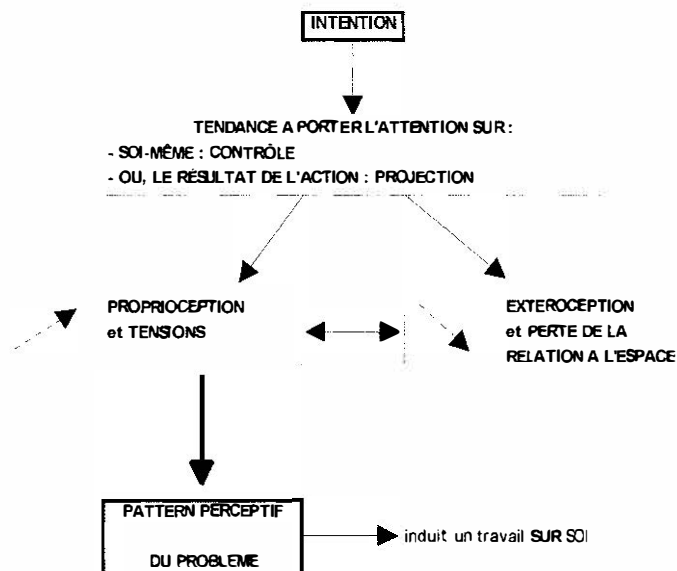
Voyons plus loin, et considérons le devenir de notre intention ainsi que ce qui concerne l'attention (qu'est-ce qui me préoccupe et comment je m'y prends pour m'en occuper ?). Manifestement, l'attention se ferme sur soi et ce que nous sommes en train de faire (les actions mentales de contrôle, essentiellement) ou se porte dans la projection du résultat de l'action : être debout.

Une conséquence remarquable de cette explicitation est de faire apparaître que notre intention se déplace : il ne s'agit plus de nous lever, mais de nous faire nous lever. Notre attention, en se portant sur l'observation et la manipulation de nous-même, nous coupe de notre intention. Considérons, en effet, quand nous nous levons de notre chaise, comme notre champ perceptif se rétrécit au point d'invaginer en nous toute notre attention qui se porte alors sur certaines parties de cet autre nous, que nous observons. D'une certaine façon, l'attention mal dirigée a perverti le sens de ce pour quoi nous allons bouger : notre intention. A l'inverse, une attention ouverte permet ce geste mental d'évocation où s'origine, à partir du présent, dans un processus d'expansion continu, la réalisation de l'intention. Cette clarification est d'importance, car elle permet de prendre conscience d'un premier niveau de relation où apparaît très clairement que c'est bien moi l'acteur (involontaire) de l'apparition de tensions. Si nous considérons, par exemple, cette cheville du pied sur lequel nous allons presser pour nous faire lever et dont le jeu articulaire est fortement entravé – je ne suis décidément pas souple – et que nous prenons ce temps

de reconnaître ce que nous sommes en train de faire, il faudra bien nous rendre à l'évidence : celle-ci est effectivement retenue par les liens musculaires que notre attention fait porter sur elle.

Notons au passage comme le dualisme, en postulant le corps comme un avoir sous le contrôle d'un être, nous dépossède d'une possible conscience, lorsqu'il s'agit de prendre en compte nos tensions. Pour reprendre l'exemple précédent que signifie en effet cette fragmentation de soi quand nous disons que « notre cheville ne veut pas plier » ? Corps étranger à nous-mêmes, nous mettons alors à distance ces parties résistantes dont nous refusons de comprendre la signification ; en les positionnant comme objet sur lequel nous allons pouvoir agir (les techniques corporelles et autres gymnastiques ne manquent pas...) nous faisons l'économie d'avoir à intégrer ces parties comme constitutives de nous-mêmes et ainsi, de considérer ce qu'elles révèlent.

On peut de façon très schématique résumer l'ensemble de ces processus :



Dans un souci de clarification, je me permets de résumer, très grossièrement, la chronologie des phénomènes :

- Avoir une intention tend à créer des interférences avec les capteurs sensoriels (je vois moins, j'entends moins) ce qui, dit autrement, m'amène à percevoir le réel autre qu'il n'est.
- Simultanément, j'éprouve davantage de sensations, voire des tensions dans certains groupes musculaires.
- Ces deux phénomènes se développent à partir de la focalisation de l'attention portée au contrôle de soi, ce qui provoque des interférences en conduisant le sujet à se dédoubler et se fragmenter : une partie contrôle l'autre, anticipant ce qui doit se produire.
- Cette attention portée au contrôle a priori de soi fait perdre l'intention, c'est-à-dire le sens de l'action : « agir » est en effet différent de « se faire agir. » (L'objet de l'intention est, dans ce cas, le sujet lui-même et ses différentes manipulations).

- La conséquence de cette perte d'unité crée des incoordinations, des interférences repérables dans des points de tension et/ou un sentiment de mal être.
- La conséquence imparable d'un vécu fait de tensions est qu'il y a un problème et qu'il faudra travailler pour s'en débarrasser.
- Le travail sur soi provoque de nouvelles interférences, ce qui développe ou entretient les tensions et confirme, progressivement l'amplitude et la gravité du problème (Réaction circulaire).

Pourtant, la tension n'est pas un problème : il ne s'agit que de la réponse adaptée de la structure (le corps) à des gestes mentaux inadaptés.

Comme support d'explicitation, je propose que nous reprenions la dernière expérience. Remarquons comme notre intention se fait bousculer au point de se faire absorber par une quantité de préoccupations secondaires : Comment suis-je assis ? Est-ce une bonne position pour faire ce que j'ai à faire ? Mon pied droit est mal placé pour me lever facilement... Quelle direction vais-je prendre ? Est-ce la plus facile ? Qu'est-ce qui doit m'arriver ? Que dois-je sentir ? Suis-je prêt à me lever ? Est-ce bien ce que je dois sentir ? Mon dos est-il bien aligné ? Mes tibias sont-ils bien dans l'axe ? Ça me semblait mieux tout à l'heure... Bref, un immense dialogue intérieur agité et confus où s'exprime avant tout une activité d'auto-observation, de questionnement, de jugement, de manipulation, émerge à notre conscience. Alors qu'il s'agit d'un acte aussi élémentaire que celui de se lever, avouons que nous nous infligeons bien du travail !

Mais, pour peu que nous trouvions ce calme où nous pouvons rester en contact avec notre intention, sans rien faire, nous goûterons à des expériences jusque là inconnues : nous nous sentirons déjà beaucoup plus légers tout en étant sensibles à ce qui nous entoure (attention ouverte) ; mais aussi, nous allons vivre cette

espèce d'expansion de la pensée où le geste à accomplir est présent à notre volonté et potentiellement réalisable à tout moment, sans altérer notre rapport au présent. (Un futur voulu qui s'origine dans l'ici et maintenant).

Cette « évocation mentale » du geste, garante de la continuité de la volonté avec les capacités d'adaptation involontaire de la structure – et de la plénitude qui s'en dégage – permet d'assurer la continuité entre l'intentionnalité, la motivation, et les moyens d'auto-adaptation, dont beaucoup de processus échappent à notre volonté et à notre conscience. *Nous ne pouvons pas faire autrement – si nous tenons à respecter le fonctionnement de notre organisation – que de « vouloir » (diriger notre intention) en acceptant de ne pas connaître les moyens par lesquels l'intention se réalisera.*

JE SAIS CE QUE JE VEUX

JE NE SAIS PAS COMMENT ÇA SE REALISERA

Nous sommes là aux antipodes de nos schémas – mais aussi de nos croyances – habituels où toute notre application (!!...) converge vers la recherche des moyens supposés efficaces, ce qui nous conduit, par effet retour, à transformer l'intention, puis à l'oublier. Nous avons alors effectivement suffisamment à faire, confrontés au flot intarissable des conséquences sensorielles de nos interférences.

Comme pour tout système vivant, de nos capacités d'adaptation vont émerger les moyens efficaces. Cela nécessitera sans doute un peu de temps, des erreurs, l'acceptation de reconnaître là où j'en suis (voir la réalité : c'est-à-dire faire confiance à mon système de valeur, celui par lequel j'estime le monde, mais aussi celui par lequel je m'estime).

Par contre, il est troublant de constater combien nous déployons d'énergie pour inventer de la façon la plus désincarnée, c'est à dire en nous privant d'un rapport sensible au monde, des solutions à nos actions que nous jugeons a priori efficaces. Et cela au point d'en dissoudre le motif de notre activité !...

4 - « Fenêtres » et modes attentionnels, moyens de congruence :

S'il suffisait d'ouvrir ses sens extéroceptifs pour modifier de façon durable l'attitude que nous avons d'être à nous-mêmes, nous ne serions alors que de vulgaires machines. Heureusement, l'humain, même si beaucoup de modèles scientifiques tentent de l'enserrer et de le réduire à une organisation de machine, présente des ressorts beaucoup plus riches. Tout y est sens, intention. Pas une molécule, peut-être, qui n'échappe à l'histoire singulière de chacun, se sédimentant en sens, intentionnalité, choix de vie. C'est pourquoi, me semble-t-il, aucune technique qui voudrait transformer l'humain ne peut faire l'économie du sens. Ainsi, que se passe-t-il donc lorsque, m'ouvrant au monde, je me rends plus léger ? La question me paraît double : à quoi est-ce que je m'accorde et qu'est-ce que je m'accorde ?

Si je reprends l'expérience de tout à l'heure, que s'est-il passé dans l'activité même de ma conscience, lorsque, voulant me lever, j'ai ouvert mon champ perceptif ? Simplement, j'ai lâché la saisie d'objets attentionnels qui dirigeaient mon adaptation dans une mauvaise direction.

Pour reprendre les termes d'une très récente modélisation de Pierre Vermersch¹⁰, j'ai changé de « fenêtres attentionnelles ». En termes de description phénoménologique, j'ai arrêté d'observer mon contact avec la chaise, d'ajuster l'alignement de mes pieds, de

tenter de résorber les tensions naissantes dans les cuisses, mais aussi le dos... Bref toutes sortes de menues activités de ce type, dont on voit mal en quoi elles servent le dessein de se lever ! Ainsi, s'ouvrir au monde est une façon de lâcher prise avec tout un langage interne qui m'amène à me préoccuper, a priori, de beaucoup de choses, sauf de l'essentiel : me lever !!! En m'accordant à moi-même, je m'accorde la réalisation de gestes dans la facilité. Sans doute est-il trop tôt pour le développer ici, néanmoins je ne me priverais pas du plaisir de vous livrer cette question : qu'appliquez-vous à vous-même, quand vous vous dites « vous appliquer » ? C'est ce que je vais tenter de déployer maintenant.

III - SENSATIONS – CROYANCES – VALEURS

1- Conscience collective et vécu singulier :

Lorsque j'interprétais mes chorégraphies sur scène, il y a quelques années, souvent, je me trouvais confronté à deux phénomènes :

- Mon interprétation était moins bonne qu'en répétition,
- Je quittais la scène psychologiquement et musculairement tendu, ce dont il me fallait récupérer les jours suivants.

Forcément, me disais-je alors, la présence d'un public est perturbant : il est normal que ce soit difficile.

Le trac et le stress qui accompagnent l'interprète sont en effet si universellement répandus, que leur apparition dans les moments qui précèdent l'entrée en scène s'imposent comme une évidence, une norme.

Nous nous trouvons là, de fait, dans un cercle vicieux où la crainte d'une situation génère l'éprouvé de la difficulté, duquel se dégage en retour la représentation individuelle et collective de la situation et la légitime. Le vécu sensoriel de l'expérience du difficile devient le support incarné d'une représentation plus générale du contexte et de ce qu'il génère ; d'une certaine façon, le « pré-conceptualise » et le généralise. Mais également, en retour, cette sédimentation sensorielle qui fonde la croyance crée un appel, une attente, préfigure un mode d'être et de faire exprimé dans la projection kinesthésique supposée de l'expérience. Souvenez-vous comme l'habitude vous asservit à projeter, pour vous y fondre, les traces sensorielles d'un geste aussi banal que lever un bras. Dit autrement, l'idée que « c'est difficile » développe une proprioception faite de tensions, de fragmentations et de morcellements kinesthésiques.

Cette réaction circulaire, parce qu'elle est vécue par le plus grand nombre, impose une évidence partagée collectivement et l'érige en croyance : la mise en scène

de soi sur scène est difficile. « C'est normal », disons-nous, le partage collectif du même vécu sensoriel constituant alors le processus de normalisation. Il est à remarquer également que la référence à une norme glisse, dans les discours, vers l'ordre de la « nature ». « C'est naturel ! » entend-on alors. Ainsi, la signification d'une expérience personnelle paraît gagner en sens quand elle est référée à la sédimentation sensorielle qui organise les structures pré-conceptuelles et les valeurs d'une culture donnée.

En éprouvant un mal-être sur scène, j'éprouve ce que beaucoup d'autres ont déjà éprouvé dans un contexte semblable, ce qui normalise ce que je ressens. Le processus que je tente ici de déplier à partir de cette expérience personnelle de la scène rejoint assez précisément celui décrit par Mark Jonhson et cité par Francisco Varela¹¹ :

« La signification comprend les schèmes de l'expérience corporelle et les structures pré-conceptuelles de notre sensibilité (à savoir, notre mode de perception...). Ces schèmes, corporellement inscrits, ne restent pas privés ou particuliers à la personne qui en fait l'expérience. Notre communauté nous aide à interpréter et à codifier un grand nombre d'entre eux. Ces schèmes deviennent des modes d'expérience culturellement partagés et nous aident à déterminer la nature de notre compréhension signifiante, cohérente de notre morale ».

Pour autant, les éléments constitutifs de ce « normal » ne sont jamais explicités, voire même appréhendés. C'est là toute la force des croyances de s'imposer par leur nature même qui est de ne pas avoir à se fonder. (Il est remarquable de noter ici que la formule « c'est normal ! » ne s'applique pas à ce que l'apparition de tensions peut avoir de normal, c'est-à-dire d'adapté, comme manifestation de nos interférences, mais au contexte, comme si ce contexte portait les éléments physico-chimiques de nos transformations internes).

Apparaît ici l'aspect profondément magique des croyances dont la caractéristique essentielle est de ne pas avoir à valider leurs origines. Expliciter le fondement d'une croyance revient effectivement à la dissoudre. A l'inverse, ce qui tend à valider le propos, beaucoup de personnes, quand elles sont sollicitées à verbaliser ce qu'elles font et ce qu'elles sentent manifestent des résistances, comme si la parole allait, à travers le déploiement du réel, révéler le fondement de leur vécu, ce qui dévoile nécessairement l'architecture de la personne (les convictions, les investissements, les valeurs).

Pourtant, qu'est-ce qui, dans l'apparition d'une difficulté, est « normal » ? Si le fait en lui-même, c'est-à-dire le développement de tensions, d'incoordinations, etc. est une réponse normale, c'est-à-dire adaptée, la seule question pertinente est alors de comprendre les conditions de fonctionnement anormales qui la déclenche. Si je reprends le contexte qui me sert d'exemple, de deux choses l'une : ou la scène en elle-même porte structurellement les conditions de ma mise en péril, ce qui est peu plausible puisque ce que j'ai à y faire n'est pas dangereux et le public n'est pas a priori hostile, ou bien ces conditions ne sont qu'un déclencheur d'une attitude génératrice d'interférences. La question est bien de savoir ce qui peut me déstabiliser dans des conditions non hostiles.

Si nous acceptons un temps d'arrêt suffisant pour susciter un « déploiement » de ce qui est normal dans l'expérience d'une difficulté, l'occasion s'offre alors à nous de dévoiler, d'explicitier les structures pré-conceptuelles de notre sensibilité : nous pouvons alors toucher au sens, en dévoilant l'ancrage non seulement personnel, mais aussi social et culturel de nos difficultés.

2 – Trouble sensoriel et mauvaise estime :

Me voilà donc sur scène, le rideau encore baissé, posant minutieusement les pieds sur un repère placé au sol lors des répétitions. C'est là qu'une « douche » (un projecteur placé verticalement dans les « cintres ») me révélera aux regards du public, de dos, dans une lente montée des lumières, une fois le rideau de scène ouvert. A ce moment-là, invariablement l'arrivée du malaise s'opérait : les appuis, alors que je me trouvais immobile, devenaient moins sûrs, ma verticale se faisait vacillante, quelque chose se durcissait dans ma nuque et se fermait dans le haut du sternum ; un fourmillement désagréable agitait la zone du plexus solaire, dans un processus d'irradiation qui le faisait gagner tout l'abdomen.

La lumière est maintenant montée à une intensité que je reconnais clairement comme le signal m'invitant à commencer... Je m'en souviens très nettement, le début de la chorégraphie consistait en une marche en direction de mon partenaire, debout, face public, lui, côté cour. L'impression reste très vivace : il me fallait alors contrôler ma marche, comme si, en m'observant et en tentant de produire « un supplément d'acte », j'allais pouvoir conférer à cette marche une qualité supérieure à ce qu'elle était spontanément, ce qui, invariablement, lui donnait un aspect apprêté et faux que je détestais, et dont je n'avais bien évidemment pas à souffrir lors des répétitions.

En fonction de la nature de ma réaction à ces premières impressions, mes mouvements et ma danse se libéraient plus ou moins. Parfois, le goût généré par la mise en mouvement du corps l'emportait, ce qui donnait lieu à une interprétation correcte ; parfois, le besoin de contrôle anéantissait la danse... mais toujours, la prestation était plus pénible, plus laborieuse qu'en répétition.

Qu'est-ce qui donc, dans cette marche empesée, dans ces sensations de fragmentations et de mauvais ajustements kinétiques est « normal » ? Si l'on prend ce temps de se soustraire à la pression sociale qui, en nous happant, confère au phénomène son évidence, que peut-on révéler, déployer qui puisse introduire à une compréhension ?

En premier lieu, que la marche en elle-même ne peut pas être génératrice de tensions, notre organisation corporelle étant manifestement adaptée à cette forme de locomotion ; ensuite, que ce phénomène ne se produisait pas en répétition, élément remarquable, pourtant non repéré à l'époque ! (Ou plus exactement : non retenu comme signifiant). Ce constat porte effectivement les prémises d'une compréhension : si ce « supplément d'acte » conférant à ma marche son manque de naturel n'est généré qu'en représentation, qu'est-ce qui pouvait alors la motiver ? Dit simplement, que cherchais-je à faire de plus quand j'ajoutais quelque chose à ce que je savais déjà faire ? La réponse est banale : faire mieux ! Et pourquoi cherchais-je à faire mieux ? Parce que je craignais de ne pas être assez bon... Et pourquoi craignais-je de ne pas être assez bon ? Parce que je pensais que pour satisfaire les attentes du public, je devais – en collant à des modèles idéalisés – être meilleur que moi-même. (Je pensais hélas aussi que le public attendait de moi une prestation supérieure à ce que je valais).

Le sens ultime des difficultés se révèle alors : en me projetant dans les attentes d'autrui (pour être bien à ses yeux, je dois être mieux que ce que je ne suis), je génère inconsciemment deux sources de complications :

- En supposant qu'autrui attend de moi plus que ce que je suis (ce que je vaux !), je fixe, ipso facto, un niveau d'exigence non seulement hors de moi (ce qui est déjà porteur d'une première désorganisation), mais surtout non tangible, ce qui ouvre à l'angoisse de

l'inaccessibilité. Comment, en effet, pourrais-je fixer une limite à ce que je suppose être les attentes et les exigences d'autrui ? Cette croyance originelle développe un premier trouble, une émotion dont le sujet se trouve être l'acteur inconscient et le témoin passif, mais accablé ! En effet, autant ce qui m'arrive est facilement identifiable, (c'est dur !) autant ce que je fais, dans une micro-temporalité, juste antérieure, est obscur, non spontanément accessible à la conscience. Souvenez-vous en effet d'un moment professionnellement impliquant où vous deviez présenter un projet, communiquer un bilan de recherche, passer une audition, réaliser une performance, etc. Laissez émerger de votre mémoire concrète les traces sensorielles qui ont accompagné votre prestation. Des souvenirs, des impressions vont émerger, recoupant en partie celles que j'ai évoquées ; par contre, vous n'avez aucune trace de ce que vous avez fait qui a généré ce trouble.

En cherchant à me faire mieux marcher – je m'engouffre alors dans l'exigence de la croyance – je développe des incoordinations et des interférences kinétiques qui augmentent le trouble initial. Ce trouble initial, confirmé, amplifié par des procédures physiologiquement inadaptées appelle un surplus de contrôle, un renforcement des ajustements... ad libitum !

La répétition individuelle, mais aussi partagée collectivement, de ces expériences structure un schéma d'être et de faire identifiable dans le terme de « trac ». On le comprend maintenant, le « trac » est une construction personnelle résultant d'opérations non conscientes (mais conscientisables) attachées à une projection de pré-supposés, elle-même inconsciente. Bien que projectives, temporellement, sur le réel, les croyances sont intimement constitutives du sujet et de son sentiment d'être. Rien de cela ne serait bien

dommageable si nous étions conscients de ce que nous faisons à ces deux moments clefs :

- Quand nous supposons le réel au lieu de le considérer tel qu'il est, par nos sens.

- Quand nous nous manipulons pour chercher à nous améliorer, à nous faire autre.

Ces deux moments sont, hélas, non conscients. Par contre, à partir de la sensation, nous pouvons remonter le cours des événements jusqu'à leurs origines. *Entre le point de conscience - ce que je sens - et son point de déclenchement, différents bassins, différentes zones de compréhension peuvent, à contre-courant, être remontés.*

3 – Apprendre à démêler les strates de l'expérience :

La métaphore de la rivière me paraît assez bien recouper cette réalité où nous subissons la puissance d'un flux qui alimente notre cours sans en connaître l'origine ; mais, également, remonter à sa source nécessite cet acte volontaire de ne plus subir l'évidence de son écoulement, c'est-à-dire de suspendre nos activités, nos réactions habituelles qui, compulsivement, nous confinent à la reproduction du même.

La technique de l'entretien d'explicitation¹² me paraît alors trouver toute sa valeur dans la mesure où elle ouvre à une clarification non seulement des procédures, mais aussi de la corporéité (c'est plus ou moins facile) et de sa relation aux valeurs. Ce qu'éprouve le sujet est effectivement autant constitutif de connaissance que le sont ses procédures. La proprioception est effectivement un excellent baromètre d'une bonne congruence et d'une bonne adaptation à la tâche : il est tentant, ainsi que je le ferai dans le prochain chapitre, de faire de la proprioception le socle d'un modèle d'apprentissage. *Le « sensoriellement difficile », pour*

peu qu'on le reconnaisse sans chercher à s'en débarrasser, met effectivement en contact immédiat avec ce qui l'a engendré : le bassin des procédures, bien évidemment, mais aussi celui des croyances, qui surdétermine le choix de certaines procédures, et enfin, celui des valeurs, ce à quoi j'accorde du crédit et de l'importance qui se trouve être, au bout du compte, celui de l'originel.

En effet, le vécu d'une personne est pleinement fait d'impressions, de goûts, de sensations, de sentiments d'aisance, de résistance, de difficulté, de choix, d'hésitations, d'engagements, de refus... tout autant que de procédures, de façons de faire : tout cet écheveau de fils tissant la trame confuse d'un sentiment d'exister, laquelle s'exerce, en vrac, dans l'acte, y compris, probablement, cognitif. (Les opérations ne sont peut-être que l'aspect le plus repérable, le plus immédiatement conscientisable de cet écheveau). Le « problème » est que l'ensemble de ces données (sensations / procédures / croyances / valeurs) ne sont généralement pas interconnectées et qu'elles apparaissent, du point de vue du sujet comme des entités étanches, sans rapport les unes avec les autres. Pire même, elles existent souvent à l'insu du sujet lui-même. Quelle relation effectivement entre l'apparition de tensions dans la nuque et l'application à (trop) bien faire ? Quelle relation entre sentiment d'avoir été moins performant que d'habitude et souci de réussir ? Quelle relation entre certains choix de vie (professionnels, familiaux...) et sensation de fragmentations, développement d'incoordinations, etc.

Nous vivons effectivement dans un univers interne éclaté où les différents « étages » (la hiérarchisation des comportements a décidément la vie dure) de notre vécu singulier sont pulvérisés en une constellation d'éléments épars (ce que je sens / ce que je sais / ce que je fais / ce que je crois / ce que je choisis / ce à quoi j'accorde de la valeur). Ces informations de soi,

que l'on peut considérer comme des formes différentes de connaissance, sont plus ou moins facilement accessibles à la conscience, et surtout, sont créditées de valeur et de respectabilité bien différentes. Constatez effectivement le crédit que vous portez à vos tensions : vous cherchez à vous en débarrasser ! Le sujet se vit et se représente – bien aidé en cela par un découpage scientifique de l'humain en objets disjoints de plus en plus épars, à la mesure de la dispersion des spécialisations de la recherche – de façon éclatée, dans une succession incongrue de phénomènes disjoints.

Chacune de ces facettes d'expérience exprime pourtant bien, sous des formes différentes certes, l'engagement existentiel et le vécu singulier de tout être humain ; d'une certaine façon, tous ces éléments sont à sa disposition pour l'aider à dégager du sens. Puisque la congruence à soi-même (étymologiquement, ce qui est juste nécessaire), paraît résulter d'un processus de non-contradiction et que le développement de tensions correspond à ce moment remarquable où mon organisation exprime un conflit en moi, pourquoi ne pas faire de ce moment clairement identifiable le point de départ, par l'explicitation, d'un tissage cohérent, déplié, tramé, de ce qui génère ce qui m'arrive, c'est-à-dire, ce dont je souffre ?

A partir de la tension, le courant du sens peut alors être remonté. Pour reprendre le schéma piagétien de l'abstraction réfléchissante, du préconscient peut être conscientisé. L'explicitation, par une prise de parole à la première personne va permettre en un premier temps de déplier, c'est-à-dire, de reconnaître, pas à pas, ce qui est fait, mais aussi, ce qui est perçu. Cette double reconnaissance me paraît fondamentale : le déploiement du procédural est en effet fortement valorisé si on le place en interaction avec l'explicitation du sensoriel. Ce que je sens vient en effet valider la façon de faire ce que je fais, les procédures que j'utilise : reconnaître que c'est difficile quand je m'y prends d'une certaine

façon est un premier pas sur la voie de la conscience ; reconnaître que c'est plus facile si je m'y prends autrement est une mise en relation explicite qui ouvre à la voie de l'autonomie ; être sensible à ce que j'éprouve est ce qui me permet d'être congruent à moi-même, mais aussi dans la meilleure adaptation possible en fonction de la tâche, compte tenu de mes compétences du moment.

4 – De l'éprouvé à la valeur, une continuité de sens :

Pour autant, dégager les procédures d'un meilleur usage de soi, ou à l'inverse prendre l'apparition de tensions comme un moment d'éveil, une invitation à en utiliser de mieux adaptées est, pour reprendre la métaphore de la rivière, un premier bassin, situé juste en avant de ce qui m'arrive (les tensions). La conscience de cette relation entre façon de faire et gain d'aisance ne rend pas plus autonome quant aux raisons qui font qu'une procédure est plus efficace.

A ce niveau de conscience, le bassin qui alimente les façons de faire reste opaque au sujet : au mieux, dispose-t-il d'un outil – qui peut devenir de plus en plus fin – pour enregistrer des tensions et appliquer des procédures de résolution de celles-ci. Par exemple, s'ouvrir visuellement à l'environnement quand on court apporte incontestablement un mieux être qui s'explique par une levée des interférences : ce mieux être n'est dû qu'à l'application d'une procédure reconnue efficace lors d'autres expériences.

Celle-ci est, de ce fait, largement entachée d'empirisme et ceci pour au moins deux raisons :

- Les tensions réapparaîtront très probablement lors de notre prochain footing et nous subirons leur apparition, pour à nouveau, appliquer une procédure salvatrice. (D'une certaine façon, nous devenons dépendants de

l'apparition de tensions pour que notre conscience s'éveille). Rien, en effet, ne vient nourrir notre compréhension de l'origine de leur apparition.

- Si, dans le meilleur des cas, nous appliquons dès le début de notre footing, une procédure de moindre interférence (ouverture sensorielle), nous restons malgré tout dépendants, dans une spirale où les occurrences seront de plus en plus nombreuses, de la nécessité d'être de plus en plus conscients de ce qui nous arrive pour, en fin de compte, devenir de plus en plus subtils dans le contrôle de nous-mêmes.

Mais, « contrôler la conscience de ce qui m'arrive », conduit à terme, à une impasse à deux niveaux :

- Pour mettre en œuvre des procédures adaptées, il me faudra être de plus en plus conscient de ce qui m'arrive, mais aussi de ce que je fais ; or, de nombreux mécanismes d'adaptation sont involontaires. (Le plan musculaire tonico-gravitaire, assurant équilibre et coordination, par exemple, est en relation avec l'étage sous-cortical, à « commande » involontaire). Quel sens cela aurait-il de vouloir contrôler l'involontaire ?

- Si mon attention se tourne sans cesse sur le contrôle des moyens que j'utilise (quand bien même ceux-ci sont mieux adaptés au fonctionnement de ma structure), je risque de me trouver finalement centré sur la validité de ceux-ci, au point d'en oublier ce pour quoi je les mets en œuvre : l'intention. (Cette dérive n'est pas rare chez les pratiquants de techniques centrées sur la conscience sensorielle).

Si des façons de faire s'avèrent plus adaptées, la question pertinente à se poser ne serait-elle pas de savoir pourquoi celles qui le sont moins s'imposent spontanément avec une telle puissance ? Pourquoi, chaque fois que nous nous levons, pressons-nous sous nos pieds, contractons-nous les muscles des cuisses, nous cassons-nous la nuque en resserrant le dos, perdons-nous le contact avec notre environnement,

nous projetons-nous dans la phase terminale de notre mise en action, etc., toute procédure mal ajustée dont nous pouvons, certes, devenir conscients et à laquelle nous pouvons en substituer une autre, nous assurant un mieux être ? (Ouvrir notre champ sensoriel, ouvrir notre attention, préserver notre intention, etc.).

De même, dès nos premières foulées de course, pouvons-nous reconnaître l'augmentation de pressions sous nos pieds, la massification de la musculature du bassin, l'apparition de tensions dans la nuque, cette légère fermeture, discrète mais bien réelle, dans la partie haute du thorax, là où les clavicules viennent épouser le sternum. Nous pouvons à ce moment avoir cette capacité à ne pas accepter ces sensations comme « normales », être sensible à leur apparition et à leur incongruité, pour modifier notre rapport à nous-même.

Cependant, dans ces deux cas, nous restons dépendants de leur origine dont, curieusement, nous entretenons l'opacité par le fait même de chercher à les résoudre. (Régler un problème n'équivaut pas, en effet, à répondre à une question). Par contre, rester en contact avec celles-ci, ce qui revient à les considérer, en termes adaptatifs, comme normales – ce qui représente une rupture considérable – peut permettre de remonter au bassin supérieur qui les a nourries. Les tensions sont tout simplement normales quand je fais fonctionner ma structure dans des conditions anormales.

Puisque ce n'est pas la course en elle-même qui peut susciter des conditions de fonctionnement anormales, il ne reste que moi comme responsable de ce rapport anormal à moi-même. Moi : c'est-à-dire cet autre moi-même séparé de mon corps, cet autre où se cristallise, se sédimente ce que je sais et ce que je pense : mes croyances. Un acte aussi élémentaire que celui de courir condense un tissu de présupposés, de pré-concepts, de croyances qui en organise, à notre insu, la

qualité. Cette fragile sensation de contraction au niveau de l'articulation sterno-claviculaire – qui, en terme de physiologie articulaire est l'amorce du verrouillage de la première côte, puis de tout le grill costal, ce qui, du point de vue de la respiration est irrémédiablement problématique – est effectivement la réponse adaptée de la structure à la demande de produire plus d'efforts au moment où vous vous mettez en mouvement. Une double légitimation, individuelle et collective, vient, ainsi que nous l'évoquions précédemment, donner crédit à la croyance.

D'une part, ma mémoire a sédimenté une quantité considérable d'expériences où ma propre mise en mouvement s'est accompagnée d'un surplus de sensations (sans doute ai-je oublié cette époque où cela n'était pas nécessaire : regardez les enfants de deux ou trois ans comme leurs déplacements paraissent légers, comme suspendus, ce qui, pour qui s'utilise physiologiquement bien est aussi une réalité subjective bien tangible !). Nous partageons, sauf exception, collectivement, ces expériences, ce qui les normalise et les valide ; mais aussi, celles-ci sont confirmées, renforcées par les constructions conceptuelles et scientifiques de notre culture.

En effet, si le principe premier de la gravité est de nous plaquer au sol, alors, nécessairement, il nous faudra produire quelque chose pour bouger, dépenser une énergie, ajouter une force, ce « plus » nécessaire au mouvement vécu au quotidien en notre corps propre. Ainsi, la boucle se boucle sur elle-même dans une circularité à double sens : ce que je sens vient confirmer le concept / le concept valide ce que je sens. Tout serait pour le mieux, si ne demeurait ce minuscule détail, cette à peine perceptible tension à la base du cou qui, d'une certaine façon, nous signale – est-ce une connaissance ? – que ce que nous faisons, mais aussi pensons n'est pas juste, car inadapté à cette réalité : la façon d'être en relation au corps pour le faire se

mouvoir. Une part de soi surveille l'autre, créant la discorde.

5 – Prégnance des croyances :

Si nous écoutions et prenions davantage en compte nos tensions avec un statut de réelle connaissance, nous pourrions alors invalider les croyances, en prenant conscience de la façon dont elles nourrissent notre mal-être. Malheureusement, nous ne reconnaissons pas la validité de nos tensions : nous ne voulons pas nous y fier. Ainsi que nous l'évoquions précédemment, notre histoire culturelle a construit cette autre croyance que les tensions sont mauvaises et qu'il faut apprendre à s'en débarrasser. Paradoxe des paradoxes, ce ne sont pas les tensions qui sont le problème, mais bien nos croyances qui nous installent, par des processus opaques, dans la répétitivité de l'habitude. Et, hélas pour nous, nous accordons beaucoup plus de crédit à nos croyances qu'à nos sens.

Qu'est-ce qui donc, puisqu'en terme d'adaptation cette légère sensation de fermeture à la base du cou est juste, est faux dans les croyances qui légitiment notre façon de nous mettre en mouvement de course ? Ce qui est faux, fondamentalement faux, est de transposer à la matière vivante de notre corps des principes qui régissent, en terme de force, la matière inerte. En effet, s'il est évident que pour bouger une pierre un effort physique de traction ou de poussée – donc l'application d'une force – est nécessaire, puisque sa caractéristique est d'être inerte, il est tout à fait abusif de doter le tissu vivant humain de ces mêmes caractéristiques d'inertie : ce qui génère la confusion réside dans le vécu singulier et collectif de l'expérience de l'immobilité où nous nous sentons peser vers le sol, où nous nous sentons comme figés dans la position où nous nous trouvons. Faisons, si vous le voulez, cette

expérience de nous mettre debout, puis explicitons cette expérience.

Si nous éprouvons alors une masse pesante dans nos pieds et que notre pensée se fait immédiatement happer par l'évidence de notre poids réel et que nous trouvions cela « normal », nous partageons alors l'expérience de la plupart des personnes : nous venons également, à notre insu, de nous faire absorber par nos croyances : je pèse 70 kilos, il est normal que j'éprouve une sensation de lourdeur ! Cette expérience élémentaire d'inertie appelle, sans que rien ne puisse le démentir, le modèle des forces mécaniques et les lois de la physique. « C'est normal », disons-nous alors, comment pourrais-je me déplacer si je ne fais rien (sous-entendu : si je ne produis pas une force, un effort).

Pourtant, si vous voulez bien à nouveau vous prêter à cette petite expérience, peut-être verrions-nous quelque chose de tout à fait inattendu : au lieu de subir l'évidence d'une loi objective (la pesanteur me plaque au sol), acceptons que c'est grâce à la gravité terrestre que nous sommes érigés (sans elle, nous tomberions !). Si nous sommes entrés dans le jeu, nous avons alors réalisé un changement de perspective fondamental qui nous ouvre à une autre réalité, celle de notre matière vivante, notre architecture corporelle dynamique, à savoir que nos muscles de soutien, en répondant à la pesanteur, nous donnent la direction du haut, c'est-à-dire, nous allègent ! Les muscles, tissu vivant et élastique, ont en effet cette propriété de répondre à la pression ou à l'étirement : en étant bombardés par la pesanteur vers le bas, les muscles de soutien s'allongent vers le haut ! Nos jambes sont effectivement suspendues à la tête par ce soutien dynamique d'une force dirigée vers le haut.

Etre debout grâce à la pesanteur recoupe ici la réalité physiologique : le concept correspond à la réalité. Rien

d'étonnant donc à ce que l'on se sente alors immédiatement mieux : nous nous trouvons en accord avec nous-mêmes ; dit simplement, ce que nous demandons à notre corps correspond très précisément à son organisation.

Même si le sujet mériterait un plus long développement, il est intéressant de noter que lorsque nous sommes congruents, c'est-à-dire que nous ne sommes pas en contradiction avec une part de nous-mêmes, la texture de nos tissus musculaires est souple, les articulations sont ouvertes, ce que nous vivons dans le sentiment de bien-être.

Référée à l'expérience habituelle de l'écrasement, mais aussi aux lois positivistes du soutien, la formulation de cette autre réalité est tout bonnement aberrante : elle va contre la norme. J'ai effectivement souvent observé de profondes résistances chez les élèves dans l'acceptation de cette nouvelle organisation, quand bien même l'expérience sensorielle d'allègement avait été vécue : nous tenons plus à nos croyances qu'aux informations issues de nos sens. Ce qu' il est remarquable de relever à ce niveau est à la façon dont une formulation éveille le sujet à une nouvelle conception : que ce soit « grâce à la pesanteur » que je me trouve être érigé bouleverse le système de croyance initial et invite à un nouveau point de vue : une nouvelle approche de la réalité, de celle que je construis du monde, mais aussi de la mienne, intime. (Cette capacité que nous avons d'être sensibles à l'étayage conceptuel véhiculé par les mots, peut être, dans le cadre d'une relation pédagogique, un levier de transformation puissant).

Qu'est-ce qui, dans notre façon de faire ainsi que dans nos perceptions se trouve alors immédiatement bouleversé par ce renversement de perspective ? Si nous avons accepté ce renversement de point de vue – ce qui, vous l'avez remarqué, nécessite un gros effort

de volonté – nous avons alors noté qu’immédiatement, nous nous engageons dans un nouvel univers bien étonnant :

- Au niveau des procédures, d’abord, nous ne nous tenons plus, nous ne résistons plus à l’attraction terrestre dont nous craignons tout à l’heure qu’un relâchement tonique nous condamne à l’écrasement. En cessant de nous faire tenir debout, nous focalisons moins notre attention sur les articulations fondamentales de notre équilibre : les chevilles, les genoux, les articulations des hanches, essentiellement ; notre attention et notre champ perceptif sont effectivement plus ouverts.

- Au niveau sensoriel, ensuite, nous éprouvons globalement une sorte d’expansion, de dilatation musculaire, mais aussi un grandissement, comme si la tête, grâce à une nuque libérée émergeait de la masse opaque des épaules, qui se font plus légères, plus mobiles aussi... Une dilatation est bien repérable dans la région haute du thorax, là où les clavicules s’articulent au sternum... Quelque chose s’ouvre dans l’articulation des hanches (les muscles fessiers et les ischio-jambiers se détendent), dans les genoux également (j’apprécie à nouveau le relâchement des muscles postérieurs des cuisses : ces fameux muscles qui n’en finissent pas de se rétracter), dans les chevilles ; enfin, le contact de mes pieds au sol se modifie considérablement : au lieu de les sentir enfoncés, je les perçois comme déposés, tactiles, sensibles à de micro-déplacements, comme une ondulation de faible pression. Notre champ perceptif est très ouvert et nous nous sentons pleinement engagés dans l’espace, un rien pouvant assurer notre mise en mouvement.

En abandonnant la croyance de la lutte contre la pesanteur qui nous fige dans la rétention myo-articulaire (ne pas s’écrouler), c’est-à-dire, dans une position, nous retrouvons une attitude dynamique : un

équilibre (vécu comme très flottant au début) où nos articulations, c'est-à-dire ce par quoi le mouvement peut s'opérer, sont ouvertes et disponibles.

Nous pouvons constater maintenant que notre vécu habituel de l'attraction terrestre n'est que le résultat d'une projection abstraite de ce que nous pensons être le passage gravitaire en nous ; *nous nous trouvons inconsciemment engagés dans cette confusion où nous pensons que la réalité est ce que nous sentons : ça pèse et c'est immobile !* Ce que nous ne comprenons pas, alors, c'est que nous avons ajouté inconsciemment un « plus musculaire », et que ce « plus » n'est pas constitutif du réel, mais provient de nous par l'entremise de nos croyances.

6 - Dissoudre ses croyances pour s'alléger :

Reprenons maintenant notre footing dominical, à ce moment précis où nous allons nous mettre à courir. Si je crois que je dois m'arracher de la position où l'attraction terrestre me plaque au sol pour me mettre à courir, alors, nécessairement, je vais solliciter un autre système de croyance : il me faut pousser dans le sol pour me propulser (comme quoi un système de croyance en développe un autre). Ce que je fais, bien sûr, en pressant le sol et en contractant ma musculature périphérique, en relation directe avec l'action volontariste. Contracter les mollets, les muscles superficiels des cuisses, les fessiers, mais aussi, par un phénomène d'irradiation, les muscles du dos et de la cage thoracique développe l'effet sensoriel attendu, celui de l'effort normal : ça se contracte, ça se tend, ce qui est la preuve bien tangible que « ça travaille ».

Je souligne à nouveau ce processus contradictoire s'actualisant dans le vécu d'effort : en contractant ma

musculature périphérique, avant tout micro-mouvement des articulations concernées, je bloque l'articulation – je presse, l'une contre l'autre, les deux surfaces articulaires – ce qui est un non-sens par rapport à l'intention qui est de bouger. Cette action initiale mais involontaire de verrouillage m'oblige alors à réaliser cet acte aberrant de produire un effort pour faire bouger l'articulation, celle-ci se trouvant alors, effectivement de mon fait retenue !

L'idée est avancée que l'effort, quel qu'en soit l'intensité, ainsi que les croyances légitimant sa nécessité, sont le signe d'un manque de congruence et de continuité à soi-même. Ce vécu sensoriel d'effort et le concept qui s'en dégage expriment une incapacité – un refus – à se respecter dans l'action, comme s'il fallait se couper de sa réalité originelle, ici de la disponibilité de ses espaces articulaires, pour agir. Même si la formule paraît quelque peu grossière, tenir ses muscles et ses articulations est la manifestation somatique d'un certain rapport à la connaissance, à ce que l'on sait, que l'on connaît, que l'on craint de lâcher. Il s'y exprime également cet espèce d'effroi qui nous saisit face à ce que l'on ne connaît pas, ainsi que, sans doute, le souci de se maintenir identique.

L'acte mental de reproduction du connu, de recherche de solutions en tentant d'appliquer des procédures familières face à de l'inconnu, s'associe à un « goût de soi » fait à la base de compression, de rétention, de focalisation, comme pour ne pas laisser échapper ce à quoi l'on tient de soi et qui se diluerait si l'on s'ouvrait au monde en se livrant au devenir. (Lequel implique ce fameux " lâcher-prise " des résistances).

Oserions-nous suggérer que l'apprentissage, y compris cognitif, nécessite ce lâcher de rétention musculaire qui, en nous ouvrant au monde, nous donne accès à ce que l'on peut connaître. Parler de résistances à l'apprentissage n'implique-t-il pas, en premier lieu, de

considérer les résistances toniques qu'un sujet s'inflige et de mieux s'intéresser à son état sensoriel ? J'ai encore ce souvenir très vivace du début de ma formation de professeur de technique F.M. Alexander : mon ouverture sensorielle au monde, sur fond de lâcher-prise tonique m'avait alors donné des moments de clarté mentale que je n'avais jamais eus... Pourrait-on imaginer que ce processus obscur à l'œuvre dans la pénombre de la conscience soit un rouage fondamental de l'apprentissage, y compris cognitif ?

Effectivement, une attention ouverte qui préserve l'intention en synergie à une curiosité, une disponibilité quant aux opérations nécessaires à sa réalisation, développe un fond sensoriel très faible (impression de ne rien faire). Que reste-t-il alors à faire, me direz-vous ? Maintenir l'intention, garder le cap de ce que nous voulons, en acceptant de ne pas savoir, de ne pas connaître les moyens, les opérations, en acceptant là où nous en sommes, ce qui représente une activité extrêmement intense (et qui implique aussi l'abandon du système de valeur qui donne corps à mes activités habituelles : ne pas me tromper, réussir...).

Ainsi donc, je vais me mettre à courir, ambitionnant quelque dépassement ou quelque nouvelle performance... Bien évidemment, la sensation de fermeture dans la région sternale haute (là où la « petite clef » ouvre la « porte du cou », c'est-à-dire libère la première côte, ainsi qu'on le dit en kinésiologie) est acceptée comme naturelle.

Par contre, si à ce moment je conçois et accepte d'être soutenu par la pesanteur, je trouverai alors le support qui permettra d'inhiber mes muscles périphériques, je libérerai mes articulations dont le jeu et les directions se trouveront alors disponibles pour réaliser mon intention / envie. L'impression sensorielle est, dans ce cas, très particulière : le monde me pénètre autant que je le pénètre. Il se produit là une dilatation, une

expansion de « matière », une acceptation tonique et musculaire, avant même que je n'aie bougé, comme si ma limite au monde s'amenuisait, devenait ténue au point de m'éprouver dans une réelle continuité avec l'espace. L'articulation sterno-claviculaire, en se libérant, m'accorde cette ouverture au monde qui se déploie en moi : physiquement et sensoriellement, je me remplis ; mais aussi : je sens, le monde qui me traverse. Puisque tout est ouvert, il suffit de prolonger l'accord et de maintenir l'intention : le monde me traverse davantage, c'est-à-dire que je m'y ouvre pleinement, je cours.

Les articulations paraissent alors moelleuses, comme si un disque souple et élastique venait donner de l'air aux parties osseuses en regard les unes des autres. Au niveau de la micro-temporalité, la succession des événements s'inverse : si je crois qu'un effort est à fournir, mes muscles se contractent, puis l'articulation bouge ; dans le cas où mes articulations sont disponibles au mouvement : l'articulation bouge d'abord, puis le muscle se contracte (ou plus exactement accompagne, soutient la direction du mouvement). Tout se passe comme s'il me suffisait d'avoir une intention – ici courir – pour que l'espace qui traverse naturellement mes articulations se dilate et m'ouvre davantage au monde, les muscles téléocinétiques n'assurant plus alors qu'un soutien directionnel qui est la manifestation corporelle du maintien de l'intention. (F.M. Alexander a très bien repéré cela dans la nécessité d'avoir des « directions » pour agir).

Je cours alors à partir d'une expansion de moi-même en m'appuyant sur ce qui me pénètre, dans un processus d'une merveilleuse continuité : le mouvement, l'allure sont évidemment souples, légers, harmonieux, bref coordonnés, sans à-coups ni violence. Cette continuité spatiale exprimée dans la rondeur du mouvement coordonné fait vivre également un rapport

au temps fondamentalement différent : autant la projection d'un point d'un espace à un autre, m'inflige un vécu d'action séquentiel, autant la préservation de ma continuité à l'espace m'invite à un écoulement plein et constant du temps, constitutif aussi d'un sentiment de plénitude. Le plein engagement dans l'action nous assure une présence continue à l'espace et à nous-mêmes ainsi qu'un rapport permanent au temps : nos sens sont dans des conditions optimales pour enregistrer de façon permanente le produit de notre activité : nous goûtons alors ce que nous faisons (connaissance intrinsèque) et ce dans quoi nous le faisons (connaissance extrinsèque). Rien d'étonnant donc à ce que nous ayons ensuite une mémoire précise et pleine de saveurs de ces moments-là !

7 – Les valeurs en tension, l'effort :

Maintenant que vos concepts sont ajustés à la réalité, tout va bien, vous vous sentez véritablement en pleine forme. Pourtant, rien ne nous dispose spontanément à abandonner le taraudage incessant de nos croyances, puissamment sous-tendu, il est vrai, par le système plus large de nos valeurs. Pourquoi, en effet, cherchons-nous donc avec une telle obstination à être autre que ce que nous sommes, à porter aussi peu de crédit à la connaissance tirée de nos sens ? Pourquoi, pour retrouver l'exemple de la scène, m'abandonnais-je avec une telle facilité, à l'évidence de la nécessité de ma propre transformation que je supposais légitimée par l'attente des spectateurs ?

En fait, plutôt que de montrer, lorsque j'étais sur scène, ce que je valais (« c'est ça » ainsi que je me suis amusé à intituler par réaction mes performances en improvisation qui ont suivies cette période) je cherchais à produire et montrer ce que je pensais devoir valoir. Tout se passe en effet, comme si, pour avoir de la

valeur, un acte devait coûter, impliquer cet excès qui, en menant hors de soi, conduit à l'irruption de l'effort.

L'effort – ce qu'il en coûte – donne alors ses lettres de noblesse à l'action, ce qui nous amène à considérer le glissement de sens de la valeur : non plus ce que ça vaut, mais ce que ça coûte ! Cette véritable perversion de la qualité de la valeur vient légitimer et magnifier ce qui est dur. Ce qui est dur, acquis durement gagne en noblesse et prend... de la valeur. Nous retrouvons là le double sens de la valeur : quand c'est dur, c'est que « ça vaut le coup », ce qui revient à dire, d'une certaine façon, qu'on en tire un bénéfice (une valeur ajoutée ?...). Je comprends mieux aujourd'hui pourquoi certains étudiants terminent parfois mes cours en exprimant leur impression de ne pas avoir travaillé parce qu'ils n'ont pas eu à faire d'efforts ; l'absence de coût (énergétique, en premier lieu...) enlève apparemment sa valeur au travail ; l'absence de tensions (et de sudation) éveille la suspicion du manque de sérieux. *Certains sujets même, parfois, refusent d'accepter la valeur de ce qu'ils ont réalisé alors que le progrès est évident – ce qu'ils reconnaissent – si leur réalisation s'accompagne d'une impression moindre !* Ils expriment généralement ce sentiment que quelque chose s'est effectivement mieux passé, mais qu'ils ne s'en sentent pas responsables. Un progrès qui s'opère dans une acceptation de soi, par un acte de remplissement et qui émerge sans effort, perd sa valeur par le fait même qu'il ne tend pas vers une altérité voulue par d'autres. L'expérience sensorielle commune de ne pas savoir correspond effectivement à un vécu de tensions (chercher ce que je ne connais pas ; projeter des opérations connues inadaptées ; réussir immédiatement...) qui, en retour, rend inacceptable de réussir sans effort. Garder l'attention ouverte tout en préservant son intention, ce qui me semble être la caractéristique essentielle d'une connaissance énaïve valorisant l'aisance et la plénitude, est une attitude mentale, quasiment

incompatible avec les valeurs contemporaines attachées au progrès. (L'énaction est une capacité que possèdent les organismes vivants de dégager et de modeler, à partir de leurs sens, l'adaptation à leur environnement). Comme un excès sensoriel est associé à l'acte de progresser, la facilité se présente comme incompatible avec l'idée de progrès. (Ce qui n'est pas la moindre des contradictions puisqu'une meilleure technique peut difficilement s'exprimer autrement que par un gain de facilité !...). On voit parfois apparaître – afin de maintenir la croyance et la valeur – de curieuses conduites d'évitement chez des élèves ayant été guidés dans un progrès sur fond sensoriel faible : ceux-ci doutent alors qu'ils ont effectivement fait ce qu'ils devaient faire : « était-ce bien cela qu'il fallait faire ? » demandent-ils.

La valeur du coût associé à l'acte d'apprendre est si tenace qu'il ne rend même plus crédible ce qui a pourtant été attesté et validé par le résultat clairement objectivé ! L'acte d'apprendre éveille la représentation d'un dépassement, sans cesse réactivé, de soi, qui entretient ce mythe qu'« apprendre, c'est difficile ». *Nous le développerons dans le chapitre suivant, ce n'est pas apprendre qui est difficile, c'est de vouloir immédiatement réussir, être parfait, ne pas se tromper (au risque de mettre en péril l'image de soi).*

Ces considérations posent la question de la recevabilité du modèle d'apprentissage éenactif chez les élèves, mais aussi chez les enseignants ; je me suis effectivement attiré les foudres de certains collègues, manifestement choqués par ces positions. C'est effectivement la place, la fonction et la valeur de l'enseignant qui se trouve ici déstabilisée, y compris dans le rapport au pouvoir que confère la position professorale.

Ainsi donc, agir, produire, apprendre, comprendre nécessiteraient pour gagner en valeur, un coût ? Qu'est-ce que vaudrait en effet de courir, si ça ne

coûtait pas ? En vrac : la satisfaction du goût et du plaisir qu'apporteraient la mise en jeu élastique de la matière malléable de mes muscles ; le glissement moelleux de mes surfaces articulaires qui, par un acte d'évidement, jouissent d'une extrême mobilité ; la continuité d'amples ondulations propagées par les chaînes musculaires (enfin connectées) et les fascia dans tout le corps, particulièrement remarquables dans la colonne vertébrale ; le déploiement large et sans retenue du grill costal ; une circulation d'air ample et sans retenue, comme aspiré par un abdomen libre de se dilater ; un diaphragme et un pharynx ouvert ; la perception que le monde me pénètre en même temps qu'il se déroule sous mes voûtes plantaires et sous mes yeux ; la découverte, par mes sens (sentir/ voir / entendre) du monde que livre, foulée après foulée, mon geste de courir ; une conscience claire de ce que je vis, de ce que je fais, de ce que j'éprouve... c'est tout !

La recherche de ce « plus » sensoriel avant même la mise en acte de l'intention par un mouvement observable (élévation du talon d'un des pieds, par exemple, si nous restons dans le cadre de la course) est révélateur et emblématique de ce que le sujet cherche à obtenir : une amélioration, un progrès, ce qui est respectable, mais hélas par un procédé qui, légitimé par l'attrait puissant de la valeur et de sa dimension sensorielle, conduit à lutter contre soi-même, le gain obtenu se mesurant à l'aune des efforts fournis. (Durée de la course, vitesse de course, mais aussi niveau d'essoufflement, acuité des douleurs articulaires et musculaires – et la capacité à les endurer – ce qui érige la souffrance en valeur).

Cette douleur de l'entraînement est largement partagée dans les milieux sportifs où le « dépassement de soi » est reconnu comme moteur incontestable et incontesté des progrès. Une vaste question mérite d'être adressée aux fondements culturels contemporains de la valeur, où ce qui vaut est ce qui est hors de soi mais aussi ce

qui doit être gagné par une lutte contre soi. *Une valeur plus vaste faite de défiance, voire de mépris accordé à sa propre subjectivité dans ses différentes dimensions (sensorielle, procédurale, attentionnelle) paraît se dessiner dans cette mise à distance de ce que chacun vaut.*

De fait, qu'il s'agisse de l'exemple de la scène ou de celui de la course, une même ligne de force se dessine dans l'apparition des tensions : la conquête immédiate de modèles valorisés et recherchés. Etre l'égal des meilleurs interprètes ou développer une silhouette conforme au chic anatomique contemporain inscrit le sujet dans le même gouffre existentiel, ce qui, à terme, développe des pathologies bien similaires.

Le courant de sens des tensions est maintenant remonté jusqu'à sa source initiale, dans cette résurgence individuelle obscure qui puise dans le grand bassin collectif des valeurs.

8 – Etirement et valeur :

Afin de terminer sur une note de goût, mais aussi pour valider ce qui précède, je vous suggère cette dernière expérience.

Si nous portons notre attention (choisissons la bonne procédure !) sur les muscles postérieurs de nos cuisses, nous noterons probablement un état de rétractation très largement partagé par nos semblables : « c'est raide (tendu) et dur (contracté) ». Bien... Asseyons-nous au sol, allongeons les jambes, puis inclinons le buste en avant afin de les étirer. (En faisant cela, nous éloignons les insertions tendineuses des muscles ischio-jambiers). Maintenant que nous avons gagné quelque expertise en explicitation des sensations et de la micro-temporalité de notre vécu, nous avons sans doute remarqué que ces muscles nous apparaissent maintenant que nous voulons nous étirer (et les allonger), encore plus tendus que dans les instants

précédant cette louable entreprise. Nous pouvons également noter qu'avant cette perception, nous avons fait converger notre attention sur la cible convoitée et désirée qui légitime notre mise en action : aller plus loin que ce que nous éprouvons, dans cette hypothétique ailleurs où s'offrira à nous les délices de la souplesse.

Au lieu de partir de ce que nous valons par un geste de reconnaissance (c'est ça !), nous nous perdons dans les projections de ce que nous aimerions valoir : nos muscles, intelligemment, nous informent alors, par ce petit surplus de tension, de l'incongruité de notre pensée et de notre intention ; nous enregistrons alors cette superbe information comme normale, hélas non pas en référence à une valeur mal ajustée, mais à ce que nos habitudes nous ont conduit à connaître de nous : « je suis raide ! ». *Le champ est alors largement ouvert pour installer la croyance qu'en tirant sur les muscles, un jour, par une astreinte régulière, ce sera facile : nous pouvons alors, en accord parfait avec nos croyances, nous tendre hors de nous, appliquant avec méthode les tensions, dont nous cherchons à nous débarrasser* (La notion de dépassement de soi trouve ici tout son sens).

Ainsi, la boucle est bouclée !

Nous voilà donc empêtrés dans une superbe rétractation musculaire, vivant intensément dans l'effort soutenu ce cercle vicieux, où plus nous les étirons, plus nos muscles se contractent (par le réflexe myotatique, rappelons-le) et plus nos muscles se contractent, plus nous tirons dessus...

Je pense que les assouplissements, dans la façon dont ils sont massivement vécus et réalisés, sont des formes culturelles paradigmatiques du rapport à nous-mêmes d'où émerge, pour l'essentiel, ce trait d'une absence absolue d'unité, de globalité, bref de respect de soi. Ils sont également tout à fait emblématiques du rapport

sacralisé à « l'avoir » développé par nos cultures. En effet, l'acte d'étirement, par le fait qu'il implique de me faire aller, dans sa motivation même, au - delà de moi, au - delà de l'enveloppe tendino-fasciale qui constitue la trame géométrique, mais aussi sensorielle de mon enveloppe corporelle, constitutive en partie de mon identité, est précisément l'expression du refus de me prendre en compte tel que je suis et où j'en suis.

Je ne ferai qu'évoquer, afin de confirmer cette lutte où nous venons puiser ce que coûte une valeur, la terrible inversion de courbure lombaire (pleine au lieu de rester, ainsi que la nature nous en a doté : creuse) par laquelle les ischio-jambiers étant irrémédiablement contractés, nous cherchons, par les procédés les plus aberrants à gagner quelques millimètres nous rapprochant de ce que nous convoitons. Si l'on observe cette attitude, quasiment universelle chez qui cherche à s'étirer dans cette position, on note que, curieusement, l'inversion lombaire amène le haut du bassin, puis dans sa continuité, le tronc, à basculer vers l'arrière, ce qui est tout à fait contradictoire avec l'intention qui est... d'aller vers l'avant ! Ce qui développe une nouvelle lutte contre soi. Comme quoi la croyance rend particulièrement aveugle, non seulement au niveau sensoriel, mais aussi au niveau de nos intentions. Dans cet exemple, le sujet n'est en effet même plus conscient que la direction de son action va à l'inverse de son intention : l'étirement a effectivement de quoi être pénible ! Tout naturellement (!), il se contracte alors davantage et cherche à s'extraire de cette nouvelle immobilisation en projetant non seulement les bras et la tête en avant mais aussi le regard : pourquoi dans cette posture quasi clinique, les yeux sont-ils pareillement exorbités et projetés vers l'avant ?

Bien... Soit nous persistons... – ne soyons pas étonnés si nous éprouvons une sensation de pincement dans le bas du dos : nous n'avons fait qu'infliger d'énormes pressions dans des conditions de courbure inversée à

nos disque intervertébraux... – soit, nous revenons à ce que nous valons, nous, à ce moment même, par nos muscles, nos fascia, nos tendons, la géométrie actuelle et présente de notre corps.

Posez-la vous, cette question : qu'est-ce que vaut mon étirement, non pas jugé et référé à une norme, mais intrinsèquement, en lui-même, dans le goût de ce qui peut naturellement glisser, de mes articulations, de mes muscles, dans les limites de ce que m'accordent mes fascia (où s'inscrit ma propre histoire tonique). La toile fasciale – peau, tendons, aponévroses – est à la fois ce qui m'enveloppe, de la myofibrille jusqu'à la peau et me constitue – réseau d'interconnexion du corps qui en assure une continuité et une stabilité. C'est un contenant... et un contenu... J'y suis moi tout en y percevant ma limite au monde.

Jusqu'où irai-je, que sentirai-je, si je ne cherche pas à valoir plus que ce qui est ? C'est une question certes difficile, puisqu'elle rompt avec la cohérence implicite qui fonde mon sentiment d'identité, l'évidence de ma personnalité : j'ai une conscience a priori (y compris sensorielle !) de qui je suis. *Il me faut, un temps ,me perdre dans ce gouffre où échappant à mes réactions et à mes projections, j' accepte de ne plus savoir et d' « attendre de voir ».*

Si, présent à nous-même et au monde qui nous entoure – notre attention est alors ouverte et nos sens en contact avec l'environnement – nous retrouvons notre propre valeur, nous nous découvrirons alors des facilités que nous ne soupçonnions pas. Notre corps prolongera alors très simplement notre intention, là où il peut le faire : nous éprouverons alors avec plaisir le retour de notre courbure lombaire à son organisation naturelle ; l'articulation coxo-fémorale (fémur / bassin) libérera le bassin qui pourra fléchir vers l'avant cette fois-ci, entraînant le buste dans son mouvement ; les muscles de nos cuisses, de nos épaules auront retrouvé

leur moelleux de repos ; le regard embrassera largement et posément la pièce ; surtout, nous sentirons moins ces satanés muscles vrillant l'arrière des cuisses et, curieusement, nous irons plus loin dans la flexion du buste.

Peut-être constaterons-nous alors que nous valons mieux, dans l'exercice d'étirement de ces muscles, que ce que nous pensions valoir, quand nous cherchions à nous dépasser. Mais la question ultime – les valeurs sont tenaces – affleurera peut-être : me suis-je vraiment, dans cette expérience, « étiré ». J'ai fait et senti si peu ?!

Cette formule de Jean Baudrillard, cité par François Laplantine¹³, stimulera, je l'espère, notre détermination à accepter, sans suspicion, la connaissance que nous ont donné spontanément de nous-mêmes, nos sens : « c'est lorsque le « réel est vraiment mort » que l'individu est « comblé, virtuellement bien sûr » et qu'il devient enfin identique à lui-même ».

Ce qui, en fin de compte, signifie bien cette aberration inhérente au geste de s'étirer quand, cherchant à nous faire autre, nous ne faisons que confirmer ce que nous connaissons de nous-mêmes. Le plaisir de l'effort – voire de la douleur consentie et recherchée – ne trouverait-il pas avant tout sa légitimation dans la certitude éprouvée corporellement (les tensions) qu'en fin de compte : « rien de moi ne changera vraiment ! » L'effort, le travail, ne porteraient-ils pas avant tout la certitude de la reproduction de l'identique ?

L'ouverture à l'acceptation sensorielle de ce que je vaudrais, délivrée des effets inhibiteurs de ce que j'aimerais valoir, n'est-elle pas un moyen possible pour délaisser les aspirations compulsives de « l'identité, cette stratégie – dérisoire – d'identification restrictive par exclusion de l'adversité qui existe aussi à l'« intérieur » et qui condamne celui qui y a recours à

*la répétition », ainsi que l'exprime François
Laplantine ?¹³*

IV - APPRENDRE DANS L'AISANCE ?

1 – Singulier et conscience élargie :

J'ai tenté de clarifier, dans les chapitres précédents, la façon dont nous déployons, involontairement certes, des processus d'interférence repérables dans le développement de sensations, puis, de tensions. Ces processus ont été reconnus dans des exemples aussi différents que ceux pris dans des gestes élémentaires comme lever un bras, courir, être debout, se lever d'une chaise ; dans des exercices d'« éducation corporelle » (s'étirer, gymnastique Feldenkrais) ; dans le domaine de la présence à autrui ou dans celui de l'interprétation artistique - ce qui semble en signaler l'universalité.

Je n'ai pourtant pas évoqué ce cas de figure particulier où nous nous trouvons face à quelque chose que nous ne savons pas (faire) et que nous allons apprendre (à faire). J'aimerais, de ce fait, tenter l'explicitation de l'origine de cette croyance largement partagée qu'« apprendre c'est difficile », formule dont on sent qu'elle porte déjà les marques de probables interférences. Mais aussi, je chercherai, en contrepoint de cette expérience sensorielle, de dégager quelques repères dans l'élaboration d'un modèle énoncé d'apprentissage, tel que Francisco Varela a pu en dégager les grandes lignes.

Me situant de façon privilégiée dans le domaine des apprentissages corporels, je débiterai par un exemple pris en natation. Il me paraît préalablement important de préciser que je ne considère pas l'exemple dans sa dimension illustrative, mais en tant que cas singulier, dont le déploiement de ce qui lui est constitutif, permet par un « laisser-apparaître » de reconnaître de nouvelles propriétés, des processus pouvant éventuellement prétendre à l'universalité. Faire d'un exemple un cas unique duquel peut se déployer un

processus plus universel, c'est rompre, ipso facto, avec la tradition épistémologique de la validation par conclusions statistiques ; c'est surtout inviter, en abandonnant ce que Hüsserl nomme « la position naturelle », à un nouveau contact, à un laisser-apparaître de ce que l'exemple porte.

Ainsi, la capacité à « laisser son regard se tourner vers de l'imprévisible » est l'acte initial, par lequel peut se déployer une perception agrandie d'un même objet, se (dé) livrer des aspects de cet objet que nos catégories lexicales et sémantiques encapsulent dans des regards tout faits. Je renvoie, à ce sujet, à l'article de Pierre Vermersch « L'approche du singulier »¹⁴ dont la lecture aura été pour moi une véritable libération, en ce qu'il m'a permis de donner crédit aux multiples expériences singulières dont j'étais porteur (et dont je ne savais que faire !).

2 – Apprendre à faire la planche :

Je vous retrouve donc nageant, goûtant le glissement, sur votre peau, d'une eau délicieusement tempérée de quelque mer à la limpidité de cristal. Vous avez effectivement abandonné votre souci de performance et d'amélioration. Le plaisir vous ouvre au monde et le monde, en grandes brassées, s'immisce en vous : cela vous suffit. Vous flottez, l'eau vous porte : les limites de votre enveloppe se font plus discrètes et vous constituent en un tout nouveau, entier, global, agissant en pleine conscience de vos sens. Vos doigts et vos mains détendus, mais tactiles et présents, épousent la fluidité contenue de l'eau qui s'imprime dans la matière de vos tissus. Une part de vous la pénètre, elle vous accueille. Elle vous prolonge, comme immanente à vos mouvements. Elle vous soutient et vous vous accordez à son soutien ; vous sollicitez son appui, elle vous le livre. Un espace de partage entre les propriétés de l'eau et vos intentions se donne, par vos sens, à votre

conscience : vous êtes alors pleinement, sans l'ombre d'une retenue engagé, corps et âme, de la tête aux pieds, dans la réalisation de votre intention. Qu'y aurait-il donc d'autre à faire alors, que de continuer à rester ouvert au monde et de goûter la mise en jeu de vous-même, qui est la règle, certes bien paradoxale, du plein engagement dans l'action ? Rien... Pourtant, livré subitement à votre champ visuel, du fait de votre nage puissante et efficace et d'une vague plus forte qui vous soulève davantage, vous découvrez un baigneur se délectant de cet acte le plus fondateur de la natation, mais aussi le plus éloigné de la nage : être immobile sur l'eau, autrement dit « faire la planche ».

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

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

Nous reviendrons tout à l'heure sur l'explicitation des mécanismes que cette forme de retournement de

l'attention, éveillée par le geste mental d'apprendre, tend à développer.

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

En essayant autrement, la prochaine fois, je m'améliorerai peut-être, pensez-vous ! Vous essayez effectivement à nouveau : cette fois-ci en poussant votre ventre vers le haut ; une autre, en allongeant votre corps de la tête aux pieds ; une inspiration thoracique maximale est tentée ; puis l'expérience d'écartier bras et jambes est faite ; vous avez même peut-être tenté de casser votre nuque en arrière, de fléchir les jambes ; vous vous êtes même accordé cette petite tricherie de mouvements légers – à peine perceptibles – des mains et des pieds. Hélas ! Rien de ce que vous savez déjà faire et que vous supposiez efficace ne vous permet de sortir de la répétition d'un scénario identique. Ce qui signale deux choses : il est inefficace d'apprendre en cherchant à se transformer, en s'appliquant des procédures pensées à priori valables, mais surtout, des actions différentes conduisent au même échec, ce qui permet de penser que, du point de vue d'un processus plus général, elles sont identiques. Je livre avec plaisir au lecteur cette formule saisissante de Paul Watzlawick¹⁵, résumant parfaitement l'emprise de nos habitudes : « Plus de la même chose ou : quand le problème, c'est la

solution. », stigmatisant cette illusion de pouvoir s'appliquer à soi-même, des solutions, considérées a priori comme justes.

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

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

En « inhibant mon activité habituelle » (F.M. Alexander), en abandonnant « ma position naturelle » (Husserl), je lâche l'attitude qui m'asservit à retrouver ce que je connais : je m'ouvre au monde et le monde s'ouvre à moi, de l'imprévisible peut alors advenir. L'acte visuel habituel nous projetant sur le réel, notre regard touche immédiatement le monde tel que nous l'imaginions et/ou le désirions, c'est-à-dire conforme à

nos attentes, calibré à nos besoins, ce qui crée cette illusion faussement salutaire de notre permanence au monde, ainsi que celle, plus pernicieuse, de la continuité de ce que nous nommons identité (à l'identique ?).

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

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

Tout de votre visage évoque alors le masque de l'absence, de l'arrêt et de l'attente : vous êtes de cire, hors du temps et de l'espace. Quelque chose de vous se fige, se rétracte et se perd dans cet autre vous-même que vous observez et que vous allez manipuler.

C'est maintenant toute la surface de votre corps qui paraît se solidifier dans une posture d'attente et d'absence. Coupé de l'espace et du présent, toute votre attention est focalisée sur cet autre vous-même que vous pensez devoir – et pouvoir... – faire plier à vos injonctions, c'est-à-dire à l'application de procédures jugées a priori pertinentes. Si je rends bien compte de la micro-temporalité des événements, il se passe ceci :

1. Vous voulez flotter dans l'immobilité.
2. Vous retournez l'attention en vous, dans ce souci louable de vous appliquer.
3. Vous éprouvez les effets sensoriels de cette mauvaise direction de l'attention.
4. Vous ré-agissez à ces effets, pensant qu'ils sont liés et spécifiques aux caractéristiques de l'eau.
5. Vous créez de nouvelles incoordinations qui réactivent le sentiment de malaise et qui appellent de nouvelles réactions corporelles inadaptées.
6. Dans le meilleur des cas, vous vous appliquez, méthodiquement et consciencieusement, des gestes supposés adaptés. Ce n'est hélas qu'à ce niveau que vous êtes conscient – et encore pas toujours – de ce que vous faites, les cinq temps précédents se réalisant dans l'ombre plus ou moins opaque de l'attention que vous vous portez !

Ce qu'il est important de relever, ici, c'est que ce n'est pas l'eau qui est responsable de vos difficultés, mais la mauvaise direction de votre attention, à la recherche de la bonne sensation, de la bonne procédure, voire d'une compréhension ! Ce qu'il est également cocasse de noter, c'est que, dans ce cas, vous ne faites pas l'expérience de votre contact avec l'eau ; ce que vous vivez là, en fait, n'est que l'expérience de votre réaction à l'eau : vous goûtez, en réalité, ce dont vos sens vous informent quand vous êtes en mauvaise relation à vous-même ! !

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

Le problème est que ce moment crucial où, retournant naïvement l'attention sur vous, vous vous dédoublez pour vous manipuler, ce moment-là est involontaire, machinal et non conscient. Ainsi, le geste originel, inconscient de votre activité d'apprentissage suscite une double absence : au monde et à vous, ce qui du point de vue adaptatif est tout simplement aberrant. Que se passe-t-il, en effet ? D'une part, vous négligez, en perdant votre présence au monde, les caractéristiques physiques (connaissance extrinsèque) à partir desquelles se déploie votre activité, d'autre part, vous déniez purement et simplement ce qui, structurellement, est constitutif de votre capacité d'adaptation. Exprimé dans un langage expérientiel, cela revient à dire que vous ne prenez pas ce temps de reconnaître dans la fluidité de l'eau, sa densité, cette masse apparemment fuyante mais pourtant puissante qu'elle offre en appui à votre corps, à cette autre masse, mouvante elle aussi, celle de vos muscles capable d'épouser en un meilleur accord la force contenue de l'eau ; en vous coupant par vos sens de l'eau, vous en perdez le contact : vous en perdez la connaissance ; vous agissez alors de façon arbitraire et hasardeuse, dans cette opacité du corps qui vous fait vous heurter aux choses, en projetant sur elles l'idée a priori de ce qu'elles sont. Plus exactement, vous projetez sur elles l'idée abstraite – non construite à partir du vécu sensoriel – de ce qu'il faut faire pour être efficace. Cette projection dans la réalisation de l'intention au détriment d'une reconnaissance et d'une émergence des moyens, non seulement vous prive de la connaissance du monde avec lequel vous êtes en contact, mais aussi rend impossible cette autre reconnaissance fondamentale : ce qui se passe, ce que

je sais faire – là où j'en suis – face à ce que je ne connais pas, ici, flotter dans l'immobilité. En allant chercher des solutions hypothétiquement efficaces avant d'éprouver le contact du et au réel, origine d'une possible compréhension d'opérations ultérieures plus complexes, je projette, de la façon la plus arbitraire, ce que je veux croire efficace.

Rien d'étonnant donc à ce que, dans ce contexte, votre vécu d'action soit particulièrement pesant, désagréable, tissé de tout ce que, de façon obscure, vous vous infligez en pensant bien faire. Rien d'étonnant non plus à ce que je vous retrouve barbotant lamentablement dans cette eau qui après vous avoir accueilli vous inflige les pires sévices. Ces sévices se cristallisent, finalement, dans le sentiment de votre incompétence... (Question adressée au lecteur : qui a généré le support sensoriel de l'incompétence ?).

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

- Un retournement de l'attention sur vous-même dans lequel, allant chercher de l'information ou tentant le contrôle de vos gestes, vous développez un premier pic proprioceptif bien repérable (état sensoriel où s'origine la croyance " qu'apprendre, c'est difficile ").
- Une coupure extéroceptive qui vous plonge, sans support externe, dans l'abîme d'un questionnement sans repères.
- Le déclenchement d'actions sans rapport avec leur but ou plus exactement, tellement tendues vers la réalisation du but qu'elles en négligent d'intégrer les caractéristiques externes qui devraient les organiser.
- Une lutte sans cesse plus complexe pour tenter de résorber et de contrôler les incoordinations issues des interférences précédentes, ce qui multiplie à l'infini les fragmentations et les mauvais ajustements. Vous aurez alors effectivement de quoi travailler : l'immense terrain fait de verrouillages musculaires, de morcellements corporels est une matière inépuisable, qui s'auto-développe par le fait même qu'en manipulant

des incoordinations, j'en développe de nouvelles. Dans le meilleur des cas, je peux devenir expert dans leur contrôle, ce qui peut produire des « progrès » objectivement repérables, certes, mais qui ne témoignent pourtant que d'une forme discrète et sophistiquée de lutte contre soi, ce qui d'un point de vue adaptatif est inévitablement pathogène. (Je crains pourtant que l'essentiel des « progrès », dans le domaine des apprentissages corporels, ne se fasse pour l'essentiel, sur ce mode...) David Gorman – Learning method¹⁶ – dont j'évoquerai bientôt les remarquables recherches, l'exprime, par cette formule à l'humour sarcastique : « Quand je lutte contre moi-même, il y a forcément un perdant : moi ! ».

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

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

Nous pensons que « c'est difficile » (l'expression « c'est dur », rend bien compte de la dimension sensorielle et somatique de la difficulté) parce que nous pensons que nous ne sommes pas compétents (nous ne savons pas faire) alors que la réalité est toute autre : c'est dur parce que nous refusons de partir de ce qui est constitutif de la situation (les caractéristiques de la texture de l'eau) et de reconnaître notre compétence du moment. La tension mentale qu'engendre le souci d'une réussite immédiate et parfaite trouve son expression corporelle, très naturellement, dans le stress musculaire.

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

Le cas singulier de cet exemple pris en natation – dont nous verrons qu'il tend à l'universalité – met en évidence que nous ne savons pas comprendre le sens de nos tensions, de nos difficultés qui nous informent que nous ne respectons pas la chronologie des

processus naturels de notre adaptation au monde : éprouver, sentir, puis me re-connaître pour, enfin, agir.

3 – L’anticipation, cause d’échec :

Nous pensons naïvement, dans cette logique causale universellement admise, que nous ne contrôlons pas la cause, la « bonne façon de faire », dont le contrôle préalable ouvrirait à la réussite (qu’une cause précède un effet semble effectivement peu contestable). Nous persistons dans ce rapport causal, en dépit de la permanence de nos difficultés, alors que la réalité de ce qui se joue est diamétralement opposée. En effet, nous ne comprenons pas que c’est le futur (! !), c’est-à-dire ce temps de décalage où anticipant l’effet recherché nous nous tendons et nous projetons dans l’avenir, qui produit les désorganisations dont notre proprioception nous informe. La cause d’effets et d’événements présents est inscrite... dans le futur ! Formule éminemment paradoxale que Paul Watzlawick¹⁷ et l’école de Palo Alto ont magistralement clarifiée. Imaginer que le futur est cause d’effets représente une rupture épistémologique mais aussi existentielle énorme.

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

Je vois clairement sur vous ce souci de bien faire, de réussir, la façon dont vous vous faites happer par

l'exigence du résultat : flotter. Je le vois sur votre visage, dans votre regard qui s'est éteint et s'est perdu en vous, dans ce retournement des yeux où je vous observe vous observer, fixer votre attention sur certaines parties de votre corps, les manipuler et considérer les effets de cette manipulation.

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

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

Si je rends compte de ma propre expérience, j'éprouve plutôt un ensemble d'impressions diffuses, mais pleines, se constituant en une perception globale de moi, une sorte d'onde vivante d'où ne pointe aucune zone d'intensité sensorielle plus élevée, un peu comme si l'accord à moi-même, au lieu d'une polyphonie anarchique de mes sens, développait un son d'une grande harmonie. Je pense qu'il est plus juste de considérer ce « son » comme étant constitué de deux sources sensorielles : d'une part, je goûte les effets

d'une bonne congruence à moi-même, c'est-à-dire du produit d'une bonne direction de mon attention (mes muscles sont bien coordonnés en réponse au milieu), d'autre part, j'apprécie également l'activité calme et sereine de mon attention lorsqu'elle est bien dirigée.

L'essentiel est d'apprendre à bien diriger son attention quand nous voulons apprendre.

David Gorman, a excellemment formulé ce principe en le modélisant de façon très simple :

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

4 – Au risque de l'expérience :

Le principe est, d'un point de vue intellectuel, simplissime ; mais ainsi que le signale, Pierre Vermersch¹⁸, parler d'un processus n'équivaut pas à le vivre. Faites-en l'expérience quand vous le pourrez : ayez et maintenez l'intention de flotter dans l'immobilité en acceptant de ne rien faire.

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

une rupture radicale dans notre rapport au monde et à soi. Cette autre expérience implique l'accord entre la chose, l'expérience sensorielle que j'en fais, ce que j'en dis, ce qui invite nécessairement à l'honnêteté. Une illusion tenace persiste, je le pressens, dans cette croyance que le mot pré-existe à la chose, qu'il peut prétendre à une connaissance a priori de ce qu'il nomme, ce qui permet, il est vrai, bien des « libertés »...

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

Sans activité réfléchissante, le mot est sans support, désincarné, il est ce signe arbitraire tel que le définit la linguistique structurale, qui peut lui aussi conduire au discours le plus arbitraire. Par contre, ce mouvement qui part de l'expérience vers le langage nourrit le mot de la matière vécue et reconnue de ce qui le constitue. Cette idée de renversement sémantique définie par Pignet est présentée de façon très claire par Pierre Vermersch dans l'article « Avez-vous lu Pignet ? »¹⁹

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

Une précision importante est apportée en début d'improvisation : accepter qu'il n'y ait rien (aucun mot), arrêter le mouvement chaque fois que l'on se sent faire l'effort de nommer ou chercher le mot qui correspond à la chose. Lorsque j'accepte cette suspension initiale et la réduction qui en résulte, deux phénomènes très spectaculaires apparaissent simultanément :

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

C'est une sensation très étrange, très pleine, bien différente de celle que je connais à partir de ma posture habituelle où mes mots, de ma pensée vont chercher leur correspondance à la chose, dans un mouvement hésitant et sinueux pour venir résonner sans épaisseur, dans ma voix. (Le timbre de ma voix change aussi). Le chemin m'apparaît dans ce cas beaucoup plus long et éminemment plus complexe : « c'est difficile ».

Si je laisse les mots se constituer d'eux-mêmes à partir de l'expérience, ce que j'éprouve alors est une expansion sonore, immanente à la chose faite et/ou perçue (par exemple : « je lève mon bras qui se plie, je fléchis mes genoux et décolle mes talons, je te vois toucher le sol, je vois une tache au plafond, je sens mon omoplate glisser... etc. »), dans laquelle je sens un plein, un parfait accord entre la chose et ce que j'en nomme.

Une distance s'estompe, un accord se fait. Je voudrais également noter ceci : le fait de nommer indifféremment, sans rupture, dans la continuité, ce qui est du dedans [moi] et du dehors, invite à faire fondre cette limite tonique où m'observant et/ou cherchant à produire, je développe des tensions que je pense constitutive de mon enveloppe corporelle. Ici, le

processus fonctionne à l'inverse : en rendant égale la valeur du dedans et du dehors, je tends à dissoudre l'enveloppe tonique qui, me séparant du monde, me sépare de moi-même : je facilite ainsi l'émergence de l'activité de suspension.

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

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

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

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

points de fixation apparaissent, les articulations perdent en amplitude : l'improvisation se fane).

Ne dit-on pas, en effet « se prendre la tête » quand on évoque l'acte de penser ? Hélas, que n'a-t-on connaissance d'une bonne direction de l'attention, pour éprouver le plaisir d'une pensée ouverte. Je vous suggère, pour donner un ancrage sensoriel à ce concept, cette expérience : ayez une pensée, puis faites converger votre attention sur elle ; en un deuxième temps, ayez la même pensée et restez en contact avec le monde (attention ouverte). Soit vous ressentez, de façon précise et vivace, un point de convergence, fixement enclavé entre les sourcils, juste sous l'os frontal, soit vous goûtez à cette espèce de fluidité où l'activité de votre pensée en laisse flotter l'objet : le crâne paraît se dilater, la matière en devient, très sensiblement, plus souple, quelque chose de mobile y circule, la perception de l'activité cérébrale, se déplace de façon assez nette, en gagnant de volume, vers l'arrière, dans la zone des os pariétaux.

Une bonne direction de l'attention ouvre, par l'activité réfléchissante, au déploiement du pré-réfléchi ce qui permet de clarifier le passé ; mais aussi, celle-ci se trouve manifestement impliquée dans toute production humaine, ce qui déplace son champ d'application vers le futur et les apprentissages, l'apprentissage énonctif se fondant, me semble-t-il, sur ce processus originel de présence attentive (la suspension pro active telle que la propose Pierre Vermersch).

5 – Suspension et apprentissage :

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

- Vous ne savez pas « faire la planche »,

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

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

Sans doute avez-vous déjà acquis une certaine compétence en explicitation de l'expérience passée sans que pour autant, votre capacité suspensive puisse s'appliquer de façon efficace au futur, c'est-à-dire à la réalisation d'un geste, qui plus est, que vous ne savez pas (encore) faire... Une double résistance tend, en effet, à nous tenir dans la compulsivité de nos habitudes (aller chercher - contrôler a priori), lesquelles inhibent la suspension initiale :

- le fait d'agir qui, ainsi que nous l'avons déjà vu, appelle un irrésistible besoin de développer des sensations, d'éprouver une massification de notre corps ;
- le fait de ne pas savoir, qui happe notre attention dans la recherche de ce que nous pensons hypothétiquement efficace.

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

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

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

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

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

Je vois alors immédiatement sur vous les effets de cette tendance à observer ce qui apparaît, qui est nouveau, et dont vous voulez vous emparer. C'est ce geste mental, valorisé culturellement par l'éducation de « faire attention... » qui, inconsciemment, génère le développement sensoriel de la difficulté. *Ce n'est pas*

l'apprentissage qui est difficile, ce sont les conditions dans lesquelles je me mets pour apprendre qui sont difficiles.

Ce qui fait que, dans le domaine des apprentissages, l'apparition de tensions devient un magnifique moyen de régulation, un superbe signal d'une mauvaise direction de mon attention !!! Dit très simplement : mon corps est bien fait, il m'informe, par mes sens, que je m'y prends mal, pour apprendre ! Il me signale que je ne respecte pas la façon dont naturellement l'adaptation s'opère.

La formulation est ambiguë en ce qu'elle laisse pressentir un nouveau dualisme (mon corps / signale / à ma conscience) ; il est plus juste de dire que l'apparition de tensions – de difficultés – éveille dans la continuité ma conscience. La matière des sensations se développe en conscience, en reconnaissance de ce fait, que je suis en train de créer les conditions mentales de l'éprouvé corporel de la difficulté. Ce moment de conscience, pour peu qu'on apprenne à y porter crédit, peut devenir le point de départ d'une activité réfléchissante permettant de reconnaître et d'expliciter ce que je suis en train de faire, interférant avec les processus naturels de l'adaptation.

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

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

- ou vous cherchez à vous débarrasser des tensions en essayant de vous y prendre autrement (vous corrigez...);
- ou vous acceptez et reconnaissez les tensions.

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

Avant même ce moment où, vos mains, vos jambes commencent à bouger pour, par leur appui, vous amener à l'oblique, puis l'horizontale, point de départ réel de l'expérience... Oui, c'est ça..., c'est bien ça... vous voyez bien maintenant ce moment où, vous coupant du monde, vous focalisez l'attention sur vous en « allant chercher ». Vous notez très clairement aussi la chronologie des événements : retournement de l'attention sur vous, puis, apparition des tensions, avant même d'avoir bougé.

De cette reconnaissance chronologique, une compréhension peut alors émerger, gênante, voire même déstabilisante, car venant buter contre mes convictions et mes croyances : ce n'est pas difficile parce que je suis incompetent, c'est difficile parce que je crée les conditions de mon incompetence !!!

Ce paradoxe, comme tout paradoxe, vient buter contre la « doxa », cette évidence normative et incontestable de la croyance, cette masse inerte et fade de l'opinion partagée par le plus grand nombre. J'y reviendrai tout à l'heure, ce vécu paradoxal où le professeur peut amener l'élève, est d'une extrême richesse ; c'est un lieu où des contradictions, des décalages vécus par rapport à l'évidence de ce qui doit se passer, appellent

de nécessaires restructurations dans les représentations.

Amener l'élève à vivre des contradictions entre l'évidence de ses croyances et son éprouvé sensoriel, c'est l'inviter à recomposer une compréhension, à lâcher les em /prises de ses convictions, pour cristalliser un nouveau point de vue mieux adapté à la réalité, même si celui-ci rompt avec la « doxa » et sa logorrhée d'évidences ; c'est une invitation à l'altérité, à la dissidence que nous suggère l'expérience paradoxale vécue.

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

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

avec l'accord à moi-même, la belle flexibilité de ma matière musculaire.

Cette direction de l'attention en accueil implique, concernant les apprentissages, une profonde rupture : là où, habituellement, je tiens à réussir, j'accepte d'échouer, ce qui est, somme toute, la condition nécessaire de la reconnaissance de ma compétence !... L'acceptation de l'échec libère des processus de contrôle qu'on s'inflige pour bien faire et réussir ! En acceptant l'échec, je me libère des enjeux (réels ou supposés...) qui inhibent mon plein engagement dans l'action. *Paradoxe de ce plein engagement qui nécessite cette acceptation préalable de ne rien faire.*

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

a sédimentés, concernant l'apprentissage : une défiance vis à vis de soi et un appel à se conformer.

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

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

Vous voilà maintenant sur la grève, déjà séché par le puissant rayonnement du soleil. L'inactivité vous sied mal, c'est pourquoi vous n'avez pas oublié d'apporter, outre des lectures, quelques balles de jonglage. Vous n'êtes que débutant ; vous allez forcément : « ESSAYER ». Quoi de plus normal quand on ne sait pas ! Vous voilà donc « prêt », c'est-à-dire, engoncé dans la posture préliminaire de l'application - quel est l'objet de votre application ? - supposée nécessaire à l'efficacité. Pour faire vite, je vous vois alors : les pieds bien plantés dans le sol, qu'ils repoussent fermement,

engageant dans leur repousser l'hyper-extension des genoux et des hanches – ce qui a comme effet immédiat de les bloquer... – ; la conséquence inévitable de ce repousser initial est de projeter le buste en arrière en déséquilibre, ce qui amène, de façon réflexe, la contraction du plan abdominal antérieur afin de rétablir l'équilibre ; pour compenser cette contraction, elle aussi, déséquilibrante, le plan arrière, péri-vertébral se tend lui aussi, etc...

Vous n'aurez pas oublié d'apporter la touche finale de cette parfaite position de départ, en collant vos coudes au corps et en développant une légère tension dans chacune des épaules. Bien... Vous voilà prêt, dans cette posture de travail idéale, appliqué à vous empêcher de bouger. (Allez donc bouger, vous, quand, de la tête aux pieds, agonistes – les muscles qui produisent un mouvement – et antagonistes – ceux qui produisent l'inverse – sont contractés en même temps !...). Mais ça, vous ne le savez pas, appliqué que vous êtes à vous appliquer les règles supposées du bon et sage apprenti (apprenti/sage ?).

Vous voilà donc consciencieusement installé dans la *norme et sa correspondance sensorielle : les tensions. Deux balles dans la main gauche, une dans la main droite. 1, 2, 3... C'est parti !*

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

Mentalement, vous contrôlez bien la succession ; le corps n'a donc plus qu'à suivre. Mais il faut bien vous rendre à l'évidence : le corps ne se plie pas au volontarisme du mental, à la projection de schémas, au contrôle préalable, encore moins à l'injonction de réussite. Heureusement : nous serions alors, êtres humains, transformés en de laborieux ordinateurs. Par bonheur, nous disposons de sens, du goût, des saveurs qu'aucune machine au monde, dans sa fausse complexité, ne saura reproduire.

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

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

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

- La reconnaître, l'intégrer pour en faire le point de départ, par une activité réfléchissante, d'une compréhension des gestes mentaux non conscients dont mon corps me signale l'incongruité ?

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

Fort de votre expérience de tout à l'heure, allez-vous tirer les conclusions qui s'imposent... ? Vous accordez-vous la sagesse de cette première compréhension ? Sentez comme le diable vous tente, comme il vous impose de juger la piètre performance réalisée : cette première balle lancée (et retenue...) dans une trajectoire molle et étriquée, une seconde, encore plus hésitante à quitter la prise ferme (...) de votre main ; ces deux balles simultanément en suspension,

échappant aux griffes de vos mains, qui semblent se multiplier soudainement à l'infini ; enfin le lâcher, dans la plus obscure des précipitations de la dernière balle envoyée au hasard... pour récupérer, dans un geste désespéré, les deux encore en l'air qui, échappant à vos bras animés de mouvements absurdes, s'écrasent lamentablement, l'une sur votre tête, l'autre au sol...

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

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

L'expérience vécue et comprise de tout à l'heure peut, à l'inverse, s'être sédimentée en vous de façon plus vivante, éveillant votre conscience : vous reconnaissez alors clairement, dans ce flot d'incoordinations burlesques et son lot de tensions et de crispations, les signes manifestes de l'interférence. Vous pouvez alors, en les acceptant, apprendre de vous.

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

Tout vous apparaît alors clairement. Vous ramassez les balles ; vous savez maintenant que vous n'allez plus chercher à (bien) faire - quel soulagement cela vous

donne-t-il !... – mais simplement : faire et considérer le résultat.

Deux balles dans la main gauche, une dans la droite... Le « petit diable » est là ; qui, déjà, aspire votre attention, commande à vos muscles, pourtant encore inactifs, une contraction anticipée.

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

Ouf ! Cela fait beaucoup. Pourtant, tout cela tient en fait, dans un seul acte : diriger mon attention en position d'accueil alors que je veux produire quelque chose. Décision unique, impliquant puissamment la volonté. Aux conséquences prodigieuses ! En effet, que vous apparaît-il ? L'expérience vous a manifestement ébranlé, c'est pourquoi, je vous accorde quelque repos et me permets de vous livrer mon propre témoignage.

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

Voyons plus précisément.

Je ne suis pas capable pour l'instant de rendre compte de la succession micro-temporelle de ce qui est constitutif de cette sensation ; peut-être cela émerge-t-il simultanément ? Je décrirai simplement ce que j'ai repéré comme saveurs clairement identifiables, dans cette masse sensorielle confuse que l'on nomme : « bien-être ». Les mots qui me viennent spontanément

à la bouche sont : légèreté et expansion. Il m'apparaît par contre une succession évidente : l'expansion et la légèreté commencent au niveau mental, c'est-à-dire corporellement, dans la boîte crânienne. Un petit point fixé, sous l'os frontal, entre les yeux irradie vers le haut et l'arrière du crâne se développant en volume dans toute la partie haute du cerveau. Juste après le début de cette première irradiation corticale, je sens très nettement mes muscles péri-orbitaires se détendre, mes sourcils s'ouvrir vers l'extérieur ainsi que les muscles de mes joues ; les tempes s'ouvrent également vers l'extérieur, donnant de l'espace à l'articulation maxilo-crânienne qui se libère, dilatant l'espace buccal et ouvrant le pharynx. L'aspect séquentiel de l'écriture m'oblige à dissocier temporellement des événements qui, sans doute, – ce n'est pas sûr – ne le sont pas. Il me semble que juste après la détente de mes muscles péri-orbitaires, mon regard s'ouvre, s'étend, touche le monde dans un embrassement de plus en plus large, des sons me pénètrent : mes sens extéroceptifs retrouvent leur activité.

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

Là, où tout de moi – pensée, corps, attention – était compacté, resserré, contracté dans un mouvement

centripète, je me suis, sans effort, ouvert au monde, par ce simple geste (c'est pourtant une évidence) de le laisser me pénétrer. Superbe mouvement que ce mouvement de va-et-vient ouvert et libre entre l'intériorité et l'extériorité.

Voilà. Le début, c'est cela, cette expansion, et cette légèreté. Je me sens alors très mobile, ouvert au mouvement ; je n'ai pourtant encore rien fait, même si je sais toujours ce que je veux : jongler. Je maintiens ce puissant effort de rester en attitude d'accueil, en inhibant cette tendance à observer ce qui change, ce que j'éprouve de nouveau, le produit étonnant de ma nouvelle activité. Que j'aie en effet observé cette expansion étonnante de mon champ visuel, par exemple, et, immédiatement, le processus s'inverse : j'éprouve les perceptions initiales, je me retrouve au point de départ, activité mentale focalisée sous l'os frontal, blocage de la nuque, poids dans les pieds, etc....

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

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

Je décide maintenant de jongler, je ne sais pas le faire : je le fais. Si j'ai cette force de rester en posture d'accueil face à ce que je ne connais pas, j'éprouve alors cette impression très étrange de déclencher un geste comme si ce n'était pas moi qui l'avait décidé.

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

La troisième balle est lancée avec la même détermination sereine dans une trajectoire pleine, par ma main gauche calme et déterminée. Je me sens et me vois agir, en même temps que j'éprouve mon contact au monde ; curieusement, c'est un son unique fait d'une constellation de vibrations d'origine multiples. (J'aime prendre cette image, dans les ateliers d'improvisation, que nous sommes des « éponges sensorielles »...).

Subitement, un flash envahit ma conscience : les trois balles sont en suspension, ont quitté, le temps d'une fraction de seconde, le berceau de mes mains !!! L'image envahit ma conscience et cristallise en un éclair mon attention qui se fige dans une observation consternée de la situation. « Que dois-je faire ? ! ? » C'est pour moi très clair : à ce moment précis, un noir, un black-out sensoriel se produit accompagné d'un choc kinesthésique puissant : je deviens en même temps

aveugle au monde et bousculé intérieurement par une explosion sensorielle incompréhensible. Je sens par contre clairement mes pieds repousser le sol et arc-bouter tout mon corps vers l'arrière, ma nuque se bloquer, mes épaules et mes bras se raidir, mes mains se rétracter. J'aperçois également dans un éclair de lucidité visuelle, la vive couleur des balles qui paraissent subitement se multiplier. Je n'ai rien décidé que déjà, mes bras agitent l'air de mouvement ridicules... 1 - 2 - 3... Les balles sont à terre.

Bien... Deux attitudes sont alors possibles :

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

- Rire de ce qui s'est passé (la fin était effectivement plutôt comique), et du bon tour que m'a joué le petit diable... Je prends aussi ce temps de laisser venir à moi les images de ce qui s'est passé pour le comprendre (la compréhension suit le vécu, dont elle émerge) : la succession des actions. Il me « suffit » alors de laisser le film des images se faire (explicité ?) pour laisser la conscience de ce que j'ai réalisé / appris se développer. (Que la formule « prendre conscience » sonne mal !...). Mais ce ne sont pas des images plates, vidéo insipide d'opérations désincarnées, ce sont des images chargées de la matière tactile de ma chair, de mon corps ; de mes sens émerge ce qui se donne à ma conscience, que j'ai appris.

J'éprouve clairement cette porosité, cette circulation ouverte entre ma sensorialité et ma pensée : le concept de globalité de la personne se fait chair et se fait par le goût, sens. Je goûte par ma pensée ce que mes sens ont accueilli que je ne connaissais pas (la première phase de jonglage) : cette suite continue de mouvements amples et fluides qui relie sans entraves mon corps à mon intention. Oserais-je le dire : j'ai

cette sensation que ma pensée, ma conscience, à l'instar de mon corps, sont chargés des saveurs de l'expérience !... (De quel mauvais usage de nous-mêmes, cette évidence que la pensée n'a pas de saveur, s'origine-t-elle ?)

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

Je vais le refaire, en jouant, en me jouant de ce petit diable qui ne manquera pas de bondir de moi quand les trois balles seront en l'air. J'accepterai peut-être alors « l'impossible » et... je verrais bien. C'est dur, d'apprendre ? 1 - 2 - 3...

6- La sensation, moyen de régulation de l'activité intellectuelle :

Que se passe-t-il, si, au lieu d'apprentissage « corporel », nous nous situons dans le domaine « cognitif » ? De quoi est fait « le mouvement d'apprentissage » qui ne sollicite, en apparence, que la pensée, la mise en relation de concepts ou l'activité mentale ? Manquant actuellement de recul par rapport à ces questions, je n'en suis qu'au stade des pressentiments. Pourtant tout me porte à croire que ce processus de « donation incarnée » est également à l'œuvre lors d'apprentissage n'impliquant apparemment que la pensée.

Tout d'abord, j'ai ces souvenirs encore cuisants de blocages vertébraux nécessitant l'intervention répétée

d'ostéopathes... après des efforts (...) d'écriture intense. (Ce furent sans nul doute les pires blocages vertébraux que je me sois infligés). Les muscles de la colonne, hyper-contractés finissent, en compressions, tractions anarchiques, par déplacer sensiblement le corps des vertèbres. Les nerfs rachidiens nous informent alors naturellement, mais hélas très douloureusement, d'une mauvaise intelligence de soi... En général, nous prenons en compte l'information par une prise d'anti-inflammatoires, quelques massages, voire le changement du matériel de bureau... Toute raison extérieure qui en évacue le sens...

Dans le meilleur des cas, allons-nous nous poser la question de notre position d'écriture que nous allons chercher à améliorer. Notons au passage comme, nous intéressant à nous-mêmes, nous nous limitons au niveau du « comment » (les fameuses causes), dans ce mouvement de fausse attention par lequel nous évacuons les questions, autrement impliquantes, du sens (pourquoi?). Qu'est-ce donc qui, dans mon mouvement de pensée, a inscrit une pareille désorganisation dans mon corps? Si je prends ce temps de reconnaître les premiers signes de contractions des muscles érecteurs de ma colonne vertébrale, peut-être aurais-je, alors, l'occasion de m'y soustraire et de comprendre que l'activité de ma pensée, mal orientée par une mauvaise direction de l'attention se manifeste dans une tonification de ma structure corporelle.

Insensible que je suis, je n'y prête bien sûr pas attention... ou je la considère comme « normale ». (C'est dur de penser, d'écrire...). *Jamais, ô grand jamais, je n'envisagerais la moindre seconde, que cette densification de mon siège, cette sensation discrète de compression de mes tempes, l'assombrissement de mon regard, puis la densification de mes muscles... est l'expérience vécue que je m'y prends mal pour penser.* Reflète un mode de relation à moi, inadapté pour penser !!!

Si le bien-être corporel, la texture flexible du corps porte les marques d'une attention bien dirigée, pourquoi ne pas faire, dans ce cas, du corps, le point de départ d'une activité intellectuelle... En écrivant ceci, j'ai ce sentiment de m'inscrire en hérétique... Je m'explique. Reconnaître et intégrer comme constitutif de moi-même l'apparition de tensions quand j'ai une activité mentale ouvre à deux effets majeurs :

- une re-direction de l'attention, qui débute par cette impression de vide où l'on se sent ne plus rien savoir (l'objet de la pensée devient mobile, flottant et, initialement, insaisissable).
- un remplissement intuitif, dont la première phase me paraît être l'émergence et la reconnaissance de « là où j'en suis », ce que je connais.

Je me permettrai à nouveau une formule qui paraîtra peut-être excessive : mes pensées ont une « épaisseur », un goût, ce qui leur confère une espèce de validation tangible : « c'est ça » ; mais aussi, j'ai cette sensation curieuse qu'elles ont une mobilité en moi et hors de moi !!! ... L'encapsulation de la pensée dans le siège qu'on lui affecte habituellement : la boîte crânienne, ne me paraît pas tenir face à ce que j'éprouve effectivement : une dilatation de mes pensées vers le monde et une pénétration du monde dans mes pensées, puisque je continue à y être réceptif. A ce moment, il me faut de la volonté pour tenir le cap de mon intention, car j'ai vraiment cette impression sensorielle, passez-moi l'expression, de « m'en foutre ». Paradoxe sensoriel de l'activité mentale d'apprentissage... quand l'attention est bien dirigée. Flexibilité du corps, aisance / Apprendre ?... Il me faut tenir - sans effort !... - ce cap de l'intention, en acceptant qu'il n'y ait rien de mieux, qu'il n'y ait pas de progrès !... L'acceptation sensorielle de ce que je vaudrais ici et maintenant, délivrée des effets inhibiteurs de ce que j'aimerais valoir.

Comment le dire autrement : je sens bien que « ça travaille », je ne saurais pas dire où... ça procède de la mobilité, du flux, peut-être d'un écoulement, une dimension calme et sereine. Je veux produire et il me faut rester avec « ça », cette sensation d'extrême plénitude, tellement incompatible avec mes représentations et mon vécu habituel du geste d'écrire. Je sais l'objet de mon écriture : ce geste, s'il ne veut pas réduire, par des a priori ce qui peut en être dévoilé, peut-il faire autrement que d'accueillir ce qui se déroule de l'objet lui-même. J'ai été frappé, dans ce travail, par la façon dont cette posture d'accueil, sans préjuger du résultat, en restant au plus près de ce qui se déroulait, a pu être féconde.

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

Et loin d'être un effort, ce geste est un plaisir immense qui me détend ; il me réunifie, en me donnant accès à la compréhension des innombrables données empiriques que j'avais pu vivre et dont je ne faisais qu'entrevoir le sens. L'incompréhension crée le malaise ; la compréhension, à mon sens, est un bonheur : elle relie. On ne peut pas, de ce fait, réduire l'écriture à une seule fonction de transcription d'une pensée qui existerait déjà (mise en forme) ; elle est aussi, me semble-t-il, un moyen puissant et fécond, en l'acte lui-même, de découverte, de dévoilement, et de recomposition du sens.

Par contre, chaque fois que j'ai cherché à clarifier une idée, que j'ai tenté de relier des éléments épars pour les faire rentrer dans un modèle que je présupposais, que j'ai voulu faire rentrer dans des mots ce que je concevais, dans un premier geste d'abstraction, à chaque fois, dans le meilleur des cas, je n'arrivais qu'à une production sèche et contractée, comme si l'essentiel y restait retenu. Ces fois-là, je terminais bien évidemment insatisfait, mais aussi fatigué et tenaillé ici et là par de petites pinces intramusculaires, tout à fait explicites...

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

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

Comment, celui « qui sait » conduit-il celui qui ne sait pas à un pareil dérapage hors de lui, au point de l'amener à se fier davantage à son système d'évaluation plutôt qu'au sien ? Qu'est-ce qui, pour celui qui apprend, venant de l'autre, insuffle cette « passion d'être un autre » ? Qu'est-ce qui, culturellement, participe à une pareille sacralisation de l'EFFORT, cette conduite hors de soi, dans le mépris de soi ? C'est ce que je vais aborder maintenant.

V – SENSATIONS ET PEDAGOGIE : VERS UNE CONCEPTION ENACTIVE DE L' EDUCATION ?

1 – « Monsieur, dites-moi ce que je dois faire ! » :

Ce lundi, comme tous les lundis soirs, il anime une séance de natation ouverte aux étudiants préparant le concours du professorat des écoles. Ce soir-là, 22 étudiants, malgré un temps frais peu motivant, sont venus plonger dans l'eau aux effluves de chlore de la piscine. Afin de se réchauffer, il leur est proposé de nager quatre ou cinq « longueurs » de bassin.

Tous, avec plus ou moins de bonheur, se mettent en action, agitant l'eau de gerbes et d'éclaboussures, manifestation bruyante des intentions de travail de chacun, mais aussi d'un volontarisme peu compatible avec ce que requiert d'économie et de bon rapport à soi le geste technique efficace. Il s'écarte un peu du bord, pour bénéficier d'une vue plus panoramique de l'ensemble, mais aussi pour ne pas risquer ce désagrément de se faire malencontreusement mouiller. Des mains s'accrochent alors précipitamment au bord, une chevelure noire encore captive d'une masse d'eau agitée apparaît, un visage ruisselant prolonge cette opulence humide ; de la bouche maintenant visible émerge cette question :

- « Monsieur, s'il vous plaît, pourriez-vous me dire ce qui ne va pas ? Je n'arrive pas à nager le dos crawlé !... »

S'étant rapproché de l'étudiante, et après un moment de silence...

- Et toi, peux-tu me dire ce qui ne va pas ?...

L'effet de surprise passé, profitant du silence stupéfait qui s'est installé, il commence le « travail »...

- Oui... Qu'est-ce qui ne va pas ? ... Est-ce que tu veux bien me parler de ce que tu sens quand tu nages le dos crawlé... dans certaines parties de ton corps... au niveau

de la nuque et de la gorge, au niveau du bassin, par exemple ?

- Ben... (silence, long silence)... oui.. je suis tendue... ça fait mal, après.

A nouveau, long silence couvert par les mouvements de l'eau agitée par la nage heurtée des autres étudiants.

- Bien... refais l'expérience, nage à nouveau et on en reparlera ensuite.

... Quelques minutes plus tard.

- Bien... tu as nagé, as-tu de nouvelles informations à apporter ?

- En fait... euh... j'essaie de gonfler le ventre pour rester à flot... mais j'ai du mal... *je n'arrive pas à faire automatiquement la respiration...* c'est ça... il faudrait que je gonfle le ventre pour être plus...

Silence...

- Bien, je te propose de faire l'expérience si tu veux, de rester allongée, immobile, sur le dos.

- Ouais ?... (dubitatif...)

- Tu vois... en restant très ouverte au niveau des perceptions : ce que tu vois, ce que tu entends, ça résonne un peu dans l'eau... en sentant l'eau... Je ne sais pas si tu as déjà fait cette expérience ?...

- En me lâchant complètement ?!... Non... Rires...

- Je te propose de le faire, de voir un peu...

Se tenant à distance, il observe discrètement l'étudiante qui, manifestement, s'empêtre dans d'infructueuses manipulations pour se faire flotter, puis, après quelques minutes...

- OK... Quelle est la première chose que tu fais quand tu t'allonges sur le dos ? Est-ce que tu peux en parler ?

Long silence.

- Eh bien... j'ai eu un petit temps... non, je ne sais pas

- Et avant ce petit temps ?

- C'est la tête ?...

- C'est la tête, oui...

- Tenir la tête, oui, c'est ça !

- Alors, est-ce que ton intention est toujours de te laisser flotter ou est-ce qu'elle devient autre chose ?

- C'est de ne pas couler plutôt...

- C'est de ne pas couler ?...

Silence.

- Bon, tu vas reprendre l'expérience : rester avec l'intention de ne rien faire, juste sentir, éprouver ce qu'il y a autour de toi.

L'étudiante s'éloigne du bord et s'allonge sur le dos...

Manifestement, le besoin d'agir sur elle est le plus fort.

Il l'interrompt assez vite dans ses tentatives laborieuses, et s'adressant à elle :

- Quand tu commences à t'allonger, à quoi fais-tu attention ? Est-ce que ton intention est toujours de ne rien faire ou est-ce que ça devient autre chose ?

- C'est plutôt de ne pas couler... Rires... *J'essaie de voir, d'imaginer en fonction de ce que je ressens, d'imaginer mon corps dans l'eau, mais c'est difficile...*

- Si tu n'imaginais rien et que tu constatais ce que ton corps fait dans l'eau quand tu ne cherches pas à couler ?...

Long silence...

- Oui... N'y penser pas du tout, ça me paraît difficile... Rires.

- Bon, je te propose de jouer avec ça de temps en temps. Tu nages et puis tu fais cette expérience de l'inactivité. La seule chose à faire est de goûter ce qu'il y a autour de toi. Il y a ce qu'il y a... tu noteras, alors, dans ton corps, quand tu t'allonges sur le dos, ce qui se passe, OK ?

Le corps paraît cette fois-ci beaucoup plus stable, mieux porté par l'eau, plus calme, également.

- Là... as-tu fait des choses nouvelles ?... As-tu perçu des choses différentes ?...

- *Quand je ne fais rien... je sens mon corps qui bouge dans l'eau...*

- Oui ?...

- Je sens mon corps, j'entends des bruits aussi ; dans l'eau.

- Et ça paraît tenir !

- Un moment, oui.

- Un moment, oui... J'ai vu que tu fermais les yeux tout à l'heure. Ce que je t'invite à faire, c'est vraiment

d'avoir tous les sens ouverts : la vue, l'ouïe, le toucher... Vraiment rester en relation avec l'extérieur. Oui ?...

Nouvelles expériences...

- Alors, y a-t-il du nouveau ?

- Non... pas tellement...

- Non ?

- En fait, j'ai du mal à me concentrer sur autre chose que sur mon corps...

- As-tu des informations par rapport à des lieux de tensions ?

- La nuque... quand je reste allongée... je n'arrive pas à... Silence, long silence... J'ai l'impression que c'est la première chose que je fais : la nuque !

Elle accompagne le mot d'un mouvement de projection de la tête vers l'arrière. Il savoure intérieurement ce moment, jamais identique mais toujours merveilleux, où, pour quelqu'un, une évidence, encore obscure l'instant précédent, émerge à la conscience. Il apprécie aussi la liberté par laquelle sa présence ouverte se fait miroir - dans lequel l'autre extrait de la brume qui l'entoure les contours d'une nouvelle conscience...

- Oui, c'est très juste... Alors, regarde là, tu me parles, tu me vois... ta nuque, elle est à sa place...

- Oui ?...

- Il n'y a pas de raison que, sous prétexte que tu nages, ta nuque s'organise autrement. Il n'y a pas de raison qu'on casse quelque chose qui n'est pas cassé...

- Oui...

- Est-ce qu'il est possible de ne pas casser la nuque quand tu t'allonges sur le dos ? Ne rien faire de plus, ne rien changer de ce qui existe ?

- En fait, j'y arrive un peu, parce que, parfois, je me rends compte, quand je suis sur le dos et que je fais des mouvements avec les jambes, par exemple, *que je suis moins tendue... Peut-être que j'y pense moins ?...*

- ... Tu es occupée, alors, à nager...

- Oui, voilà, c'est ça... *je m'occupe trop des sensations...*
Silence...

(A nouveau un large sourire intérieur...)

- ... Tu vois bien là que ton habitude, c'est de t'observer quand tu t'allonges... tu commences à prendre conscience du problème. OK, bien... joue avec ça, parce qu'en fait, il ne faut pas trop chercher à travailler ; en fait, il mieux vaut jouer, goûter aux expériences, être curieux.

Manifestement, l'étudiante prend plaisir à ce qu'elle fait, son corps détendu épouse l'accueil de l'eau ; il s'efface alors et lui accorde un long moment d'expérience. Puis :

- Alors, est-ce qu'il y a du nouveau dans ce dos crawlé ?...

- Oui... je ne sais pas si c'est plus immergé... mes oreilles... mais j'ai plus écouté les bruits de l'eau... *j'ai beaucoup mieux entendu les bruits, ça fait que je pense moins... à ce que je fais. Je me sens mieux sur l'eau, oui.*

- Oui... pour moi aussi, c'est clair que ton attention est plus ouverte et que ta nuque n'est plus bloquée... Je te vois plus détendue lorsque tu est en relation avec l'extérieur, c'est beaucoup moins tendu parce que l'attention est moins tournée sur toi.

- Oui, ça devient beaucoup plus souple, les muscles plus doux...

- Bien... Continue à jouer avec ça ; mais surtout, n'essaie pas de faire aussi bien que tout à l'heure, n'essaie pas de retrouver ce que tu sentais, ne cherche pas à t'améliorer. Goûte à ce que tu fais, c'est tout !

Radieuse, l'étudiante, après avoir laissé le passage à un corps s'agitant en mouvements sporadiques et heurtés, lâche le bord et se livre avec confiance au support tranquille de l'eau. Pestant d'avoir été mouillé, il recule de quelques pas, ce qui lui assure aussitôt une vision plus large et plus accueillante du groupe. Une main s'accroche alors au bord, une tête émerge, une question, entre deux inspirations crispées, est péniblement adressée, dans une voix où siffle l'urgence et le manque d'air :

- Monsieur, s'il vous plaît, dites-moi ce que je dois faire, je n'arrive pas à nager sans m'essouffler.

Il s'approche alors de l'étudiant, lui laisse un temps – qui dut lui paraître une éternité... – pour qu'enfin, sa cage thoracique libérée lui accorde le bien-être d'une inspiration d'amplitude à peu près normale ; puis, d'une voix calme : « Et toi ?... ».

2 – La double dépendance élève / professeur :

- Confusion de rôles :

Je suis toujours frappé d'étonnement comme dans cet exemple, lorsque quelqu'un s'adresse à moi pour que je l'aide, en *ME* demandant ce qu'*IL* doit faire. Mon étonnement vous surprend peut-être car il n'y a là, me direz-vous, qu'évidence on ne peut plus normale. Celui à qui l'on accorde une expertise apparaît, de par sa qualité, comme le mieux placé pour nous conseiller.

Certes, l'expert – celui à qui l'on attribue, à tort ou à raison... des compétences – sait ce que je ne connais pas ; pour autant, en quoi cela lui donne-t-il le droit d'intervenir sur moi ? Comment se fait-il que lui nous accordions, derechef, le droit – sinon le devoir... – d'intervenir sur nous ? Curieux phénomène... Comment se fait-il que l'étudiante dont on voit mal comment le mouvement d'apprentissage pourrait se faire sans le goût et la conscience qu'elle tire d'elle-même, livre-t-elle avec une pareille évidence l'intimité de sa singularité aux directives désincarnées d'un professeur, sous prétexte qu'il sait, en lui demandant ce qu'elle doit faire. Comment se fait-il que quelqu'un se démette pareillement de lui-même pour s'en remettre inconditionnellement à autrui ?

Plus exactement, comment se fait-il qu'elle – comme beaucoup d'entre nous – ait perdu cette conscience que l'apprentissage se réalise d'abord à partir de soi, en sa chair propre et que personne ne peut le vivre à notre place. Ce qu'elle vit n'est ni juste, ni faux, c'est

simplement entièrement et absolument, « ce qu'elle vit » chargé de tous les signaux dont son corps prolonge en sa conscience une possible compréhension. *A force de se traiter en objet et d'être invitée à se traiter en objet, l'étudiante perd le contact à elle-même* : les signaux corporels issus de ce mauvais respect de soi réactivent le sentiment d'incompétence et imposent l'évidence de l'intervention de l'expert. Une confusion m'apparaît, entretenue par un double mouvement de renforcement : l'un venant du professeur qui tend à projeter sur l'élève sa connaissance en pensant l'aider – conseiller, montrer, expliquer, donner des repères, prescrire... etc... l'autre, venant de « celui qui ne sait pas », dont les demandes et les difficultés manifestes renforcent l'attitude prescriptive de l'enseignant.

L'élève dépend du professeur, le professeur devient la cible de la dépendance de l'élève. Il faut en effet un certain courage pour ne pas répondre aux demandes parfois pressantes des élèves, et accepter alors, sans culpabilité, le sentiment d'abandon que cette attitude génère inmanquablement en eux.

- L'ambiguïté de la responsabilité :

Alors que tout de nos représentations et de nos valeurs paraît satisfait dans ce mouvement où le professeur dirige sa connaissance en direction de l'élève, comment se fait-il que, dans ces conditions, l'acte d'enseignement nécessite, pour beaucoup, une pareille dépense d'énergie, développe autant de tensions, de difficultés, voire de pathologies. De quoi ce signal de difficultés pourrait-il bien être le signal ? Le nombre d'enseignants souffrant d'affections de la voix – les cordes vocales, à force d'être tendues, perdent leur qualité de souplesse nécessaire à la modulation des sons – ou mis en difficulté psychologique, ne fait en effet que progresser. Tout serait pour le mieux, si ne se développaient, lors de l'acte d'enseignement, ces tensions, ce stress, cette fatigue évoqués par tant de

professeurs, dont j'ai pu être, ici et là, l'oreille attentive, lors de stages.

Comme dans l'exemple où, me mettant à courir, l'apparition de tensions me signale que mes croyances et mon système de valeur sont mal ajustés à la réalité, de la même façon, les sens informent celui qui enseigne, quand cela devient pénible, qu'il fonctionne contre la façon dont ça marche : contre les élèves, plus exactement contre cette évidence occultée qu'il leur revient de faire le chemin d'apprentissage. Lors de son action, l'enseignant s'intéresse-t-il à ce qui se passe ou bien son attention est-elle focalisée sur ce qui devrait se passer, tel qu'il le désire ? De quoi est alors faite son intention : que les élèves apprennent ou que lui, réussisse à ce qu'ils apprennent ?

Puisque nos sens nous hurlent que c'est pénible, pourquoi ne pas reconnaître cette information pour en déployer une compréhension, à savoir que vouloir contrôler l'apprentissage de quelqu'un, voire d'une classe entière, est un non-sens qui néglige les limites de droit et de devoir de chacun, à savoir qu'il relève de la responsabilité de l'élève, quel qu'il soit, de faire le chemin d'appropriation. J'entends des voix s'élever et des invectives me prendre pour cible... « Irresponsabilité, démission, laxisme... » Je rétorquerai à ces voix que, loin de m'effacer, en restant garant de la structure dans laquelle opère l'élève, je le contiens dans la reconnaissance de ce qu'il fait (ou ne fait pas...) et sent (ou ne sent pas...) et que, ce faisant, je ne fais que tenir ma vraie place de pédagogue sans m'immiscer, d'autorité, dans la personne d'autrui. Je permets ainsi à l'élève de ne pas se fuir, de ne pas s'échapper, en occultant ce qui se passe et surtout, de ne pas se démettre de la responsabilité de ses réussites comme de ses échecs, en la déplaçant sur une tierce personne, cette attitude dessinant les premiers contours de la dépendance. L'attitude prescriptive induit, pour celui qui apprend, une capture du sens et

de la compréhension, ce qui à terme altère l'autonomie dont une des caractéristiques essentielles est de pouvoir choisir en connaissance de cause.

- Autonomie et compréhension :

Ce travail est, je le pense, le vrai travail du pédagogue qui est ce passeur vers les terra incognita, celui qui permet à l'élève, par un mouvement singulier et personnel de com/prendre (étymologiquement : prendre avec, ensemble c'est-à-dire embrasser des données dans un nouveau réseau de sens), en se reconnaissant, dans un contact fertile avec lui-même, lequel touche parfois, il est vrai, au tumulte des résistances.

Je peux bien sûr ex/pliquer à quelqu'un un fonctionnement en lui dévoilant un mécanisme – à partir d'une modélisation abstraite ou des traces sensorielles tirées de ma propre expérience – je peux lui signaler des phases, des repères – externes et/ou internes – etc... la compréhension, par contre, implique un mouvement en intériorité, singulier qui n'appartient qu'à celui qui s'y trouve engagé. Personne ne peut comprendre à la place de quelqu'un d'autre ; personne ne peut comprendre pour moi.

Il m'est possible, par exemple, d'expliquer à l'étudiante que la cassure de la nuque n'est pas, physiologiquement, fonctionnelle – je peux même aller jusqu'à proposer des cours d'anatomie – ; personne d'autre qu'elle ne peut le comprendre, c'est-à-dire, le saisir, en acte, dans sa dimension incarnée ; la compréhension s'origine de soi, vers soi, dans les plis du corps, là où se sédimente le vécu, se cristallisant en poches d'inertie qui se déploient parfois sous la contrainte d'une nouvelle évidence. La chair inscrit dans l'opacité des tissus nos croyances, qui sont notre vérité incontestable du moment. La redistribution du sens et de l'éclosion d'une nouvelle compréhension ouvrent, dans un mouvement de continuité quasiment

instantané, une ré-organisation de ces tissus qui se font, en une autre sensorialité, nouvelle conscience de soi-même. L'altérité sensorielle suscite, puis confirme une nouvelle compréhension, celle-ci légitime alors ce que je conçois de moi, de nouveau. *Lorsque la conception est mieux ajustée à la réalité, tout simplement : je me sens mieux.* (L'étudiante flotte quand elle reconnaît par et en elle qu'il n'est pas nécessaire de faire quelque chose en plus pour flotter. Se casser la nuque, gonfler le ventre... etc... sont, de fait, de bons ajustements à une mauvaise conception !!).

Pourtant, trop de professeurs, d'après ce que j'en entends, veulent faire ce chemin à la place des élèves en cherchant à les faire rentrer dans ce qu'ils attendent d'eux. Je ne me priverai pas du plaisir de rappeler la délicieuse formule qui a hanté bon nombre de productions pédagogiques destinées aux professeurs d'éducation physique, où les auteurs rappellent et précisent ce que doit être « le comportement attendu » de l'élève, quand il ne s'agit pas, parfois, de comportement désiré !... Quel est donc ce désir pédagogique ?...

Je reviendrai ultérieurement sur les valeurs attachées à l'enseignement et à l'éducation, au travers du sentiment de responsabilité, concept qui m'apparaît éminemment ambigu. Quel que soit le domaine technique (sport, danse...), je n'ai jamais rencontré quelqu'un, lors de mes cours, qui s'adresse à moi autrement qu'en s'en remettant à mon regard et à mon jugement, puis à mes conseils pour se corriger. Si le mot n'est pas exprimé, il affleure presque toujours dans la demande.

3 – Ce que l’enseignant lâche, quand il « lâche-prise » :

- Droit à l’erreur et confiance, l’affleurement du pouvoir :

*Le retournement de la question en direction de l’élève, par le professeur, crée immédiatement une situation paradoxale, riche de nouvelles appropriations. Aux yeux de l’élève, le professeur perd la toute puissance de son savoir ; l’étudiante ne peut plus alors s’en remettre inconditionnellement à ses directives ; un lien se détend qui, l’obligeant à modifier la direction de son regard, la ramène au contact d’elle-même. Un phénomène se développe simultanément : en lui accordant la capacité à se dire, on voit alors émerger, par touches successives, le *droit de savoir, mais surtout, de ne pas savoir*, ce qui la délivre immédiatement de la focalisation déstabilisante sur la nécessaire réussite et ouvre à la conscience des possibles. Au lieu de constater ce qui me manque (sous-entendu : par rapport à la perfection), je peux alors reconnaître ce que je sais déjà faire. Ça ! Que ça ! Mais totalement, entièrement, pleinement : ça ! Changement de perspective éminemment libérateur.*

C’est toujours, pour moi, un moment très savoureux que de voir se lézarder ce lien de dépendance qui accroche l’élève à mes conseils et/ou mes directives, et d’assister à l’émergence d’une autonomie. Ce que je reçois de l’élève, dans ces moments, se modifie très sensiblement : là où je le percevais très loin de moi, figé dans une posture d’attente (de lui à moi, mais aussi de lui à lui), une distance s’estompe, un mouvement se tisse entre lui et moi, *fruit de la confiance que nous nous accordons.*

J’ai, personnellement, été très ému les premières fois où quelqu’un m’a, par son attitude, permis de me dire et, sans jugement, de me reconnaître ; j’ai sans doute éprouvé, là, ce qu’un vrai soutien veut dire.

Par la confiance que je lui accorde, dans ce mouvement d'acceptation inconditionnelle de ce qui est, en son intimité, sa vérité profonde, l'élève s'autorise à tourner le regard en lui, à se voir, se dire, se reconnaître, déployant les différents gestes de la « prise de conscience ». La direction de l'attention s'inverse – au lieu d'aller chercher, elle accueille – des résistances s'effacent, les processus d'adaptation sont alors libres de fonctionner. *Bien évidemment, ceci nécessite de la part de l'enseignant de s'accorder également cette nécessaire confiance où, vivant dans l'ici et maintenant, en contact avec ce qui se passe, il lâche prise avec CE QUI DEVRAIT ARRIVER, c'est-à-dire... la réussite de l'élève, que son souci d'être un enseignant parfait lui impose !...* Question : quand quelqu'un veut la réussite de quelqu'un, qui ce quelqu'un cherche-t-il à satisfaire ? Ce que lâche l'enseignant, ici : le contrôle de l'élève, de ses apprentissages, de la façon dont il apprend dans ce chemin éminemment sinueux de l'appropriation. En lui accordant le droit à l'erreur, mais aussi à la lenteur, il s'accorde de ne pas chercher à satisfaire son image d'enseignant parfait. La confiance qu'on accorde à l'autre, suppose un effacement du narcissisme. Ainsi que d'assumer la crainte d'être dépossédé : c'est bien du pouvoir dont il est question ici.

Ce serait travestir la vérité que de laisser entendre que ce renversement dans la relation pédagogique se fait toujours dans la facilité. Les refus, les oppositions, parfois les protestations ne sont pas rares, ce qui est compréhensible puisque ce renversement vient saper le réseau de valeurs qui sous-tend la place habituelle qu'a chacune des deux parties, dans la relation pédagogique telle qu'elle s'impose habituellement. L'élève est soudain sollicité dans la prise en charge de lui-même ; son « métier d'élève » l'ayant habitué à se faire porter par le savoir d'autrui, l'y a peu préparé... Une amie, enseignant une matière littéraire en lycée et sollicitant des élèves l'expression de leurs difficultés selon un

principe d'autocorrection, m'a rapporté les vives réactions, chargées de sens, de certains d'entre eux : « Madame, ce n'est pas à nous de le faire ! » Sous-entendu : « Faites votre travail ! ».

- Droit à l'erreur et autonomie d'appropriation :

Une gigantesque confusion se dessine entre connaissance constituée et connaissance en train de se constituer, comme si le second aspect était nécessairement englobé dans le premier. Parce que l'enseignant est reconnu par l'élève comme disposant de connaissances, celui-ci lui accorde, ipso facto, le droit d'intervenir sur et en lui, par ses directives (« ne casse pas ta nuque, ne pousse pas ton ventre vers le haut »), ses conseils (« essaie de t'allonger, de te détendre, place tes jambes, monte, tire... ») et ses explications (« si tu augmentes ta surface d'appui, alors la poussée d'Archimède... »), comme si le mouvement d'appropriation se développant dans l'intimité singulière des plis et des replis du corps d'où naît le sens, pouvait se satisfaire de la pression d'un modèle désincarné le sollicitant de l'extérieur. Ce qui se passe, en fait d'appropriation incarnée, a bien souvent le goût amer du contrôle, l'aspect sec et grinçant de nouvelles fragmentations et autres points de fixité corporels. Cette confusion rend non seulement acceptable, mais cautionne ce fait qu'en m'en remettant aux conseils d'un spécialiste, celui-ci saura me rendre accessible cette connaissance, que lui maîtrise, mais qui m'est si éloignée. Le geste de me déposséder de moi-même, lors de l'acte d'apprentissage ne m'apparaît curieusement même pas ! Ce que je ne comprends pas, c'est que, quel que soit mon niveau et mes compétences, j'ai toujours une relation à un domaine de connaissances et que seule l'explicitation de cette relation est intéressante dans l'apprentissage. Hélas, à force de valoriser l'objet d'enseignement et son contrôle – évaluer ! – à force de négliger le chemin d'appropriation, majoritairement, les méthodes pédagogiques conduisent professeurs et élèves à

oublier que seul celui qui apprend peut faire l'apprentissage et que l'objet d'apprentissage n'a d'autre valeur que celle qu'en constitue l'apprenant. Lapalissade certes, mais curieusement bien souvent négligée, hélas. Il est vrai que nous avons inscrit, par un mauvais usage de nous-même, dans la maîtrise de ce que nous éprouvons de nous, en notre corps même, la présence d'un autre soi, résistant et indocile à nos propres injonctions.

Cette chimère sensorielle fonde cette croyance, nous l'avons vu, que *JE peux ME transformer* ; elle renforce spontanément cette autre croyance qu'un expert saura mieux que moi donner les directives efficaces à cet alter ego pour le faire plier à l'ordonnement fonctionnel de la technique.

- Des tensions pour tous :

La posture d'attente de l'élève active l'attitude prescriptive de l'enseignant, ce qui amène l'élève à mal diriger son attention, c'est-à-dire à faire l'expérience du dédoublement... dont les effets sensoriels destructurants appellent l'intervention de l'expert, lequel est invité à intervenir davantage... ad libitum !

Le professeur prend en charge l'élève qui se fait prendre en charge par le professeur. Tout est normalement à sa juste place... y compris, pour l'élève, ces sensations pénibles de difficulté à apprendre et, pour l'enseignant, de difficulté... à enseigner.

Chacun, consciencieusement, éprouve la juste place sensorielle de ce qu'il pense être sa fonction, celle du bon prof, celle du bon élève, telle que l'expérience collective cumulée la définit. Chacun, avec application, prend l'autre comme objet, l'un pour transformer, l'autre pour se faire transformer, dans un mouvement cherchant à forcer les mécanismes de la compréhension.

Mais aussi : chacun tient la place qui lui permet de ne pas avoir à reconnaître, par une prise de parole en première personne ce qui se vit, ici et maintenant, venant de soi mais aussi de l'autre et qui ouvre à l'abîme du sens, lequel contacte, un moment ou l'autre, le bassin des valeurs.

Crainte, méfiance, appréhension : ce sont les mots qui me viennent spontanément à la bouche quand je considère ce que je sens circuler bien souvent dans l'« interaction » pédagogique. Le souci de (trop) bien faire, considéré d'un autre point de vue : la crainte de ne pas réussir assez bien, active chez le professeur comme chez l'élève, dans une double circularité, la mise en œuvre d'une activité orientée et tendue vers le meilleur résultat, oublieuse du geste originel de toute action : partir de la reconnaissance de ce qui existe pour accueillir et saisir dans sa dimension sensorielle ce qui peut advenir de nouveau, sans préjuger de l'intérêt de ce que cela peut présenter.

L'espace d'échange enseignant-enseigné m'apparaît souvent comme le lieu de luttes profondes (de soi à soi, de soi à l'autre) tissant de complexes confusions d'où émerge parfois, dans de laborieuses genèses, un apprentissage ou une compréhension.

Quand je considère l'imbroglio de difficultés dans lequel se trouve bien souvent empêtré l'élève (entre ce que lui demande ou propose de faire l'enseignant, ce qu'il comprend qu'il doit faire, ce qu'il pense bien de mettre en œuvre pour y arriver, les conseils qu'on lui prodigue, les conséquences sensorielles de ces intentions multiformes et parfois contradictoires, les effets déstabilisants des réactions suscitées par le besoin de se corriger), j'en viens à émettre cette hypothèse qu'à certains moments, involontairement, le temps d'une éclipse, tout cela s'apaise, une détente, un lâcher prise s'opère, qui le délivrant de cet écheveau de confusions, lui redonne la simplicité du contact à lui-même et à la

réalité dans de fructueuses interactions, pour : apprendre.

Mais hélas, ces embellies, se développant sur fond sensoriel plus faible, ne sont même pas remarquées : on attribuera au travail et à l'effort le bénéfice du nouvel apprentissage... C'est pourquoi, outre une nécessaire attitude d'écoute dans la relation pédagogique, aidant l'élève à EXPLICITER ce qui se passe POUR LUI (ce qu'il fait mais aussi, ce qu'il sent), il me paraît fondamental de guider l'élève dans des expériences paradoxales et/ou la confrontation à des paradoxes, l'invitant à reconnaître qu'avec moins d'effort, dans cette perception ouatée d'absence, il est plus efficace et il apprend mieux. C'est un mouvement de restructuration profond, puissant, décalant immédiatement le point de vue habituel ; nous l'avons vu, les valeurs s'immiscent en notre corps par les sensations, elles en constituent le support incarné ; dans un mouvement inverse, celles-ci peuvent constituer le point de départ, grâce à l'intervention d'un tiers, d'une activité de compréhension basée sur la conscience et l'acceptation de ses compétences du moment.

Ceci demande de l'enseignant *qu'il accepte que l'élève ait ces tensions, ces difficultés*, qu'il les considère en leur intimité profonde comme la forme la plus vraie de son vécu, et que, surtout, il ne cherche pas à l'en alléger, en intervenant directement sur elles !! En termes doctes, relevés dans maints manuels de pédagogie, il s'agit de conférer à l'erreur un autre statut...

4 - La médiation comme moyen de conscience :

D'une certaine façon, l'élève a déjà beaucoup d'expériences, nombre de celles-ci exprimant, dans le

vécu de tension, l'échec. (Etre en échec ne veut pas dire en effet qu'on n'a pas d'expérience...).

L'étudiante, dans l'exemple pris en natation, reconnaît et identifie assez rapidement ce qu'elle fait ainsi que le siège de ses tensions ; pour autant, de son point de vue – et même si elle a à en souffrir – cela reste en cohérence avec ses croyances : puisque je ne sais pas m'allonger sur l'eau, il faut forcément que je fasse quelque chose en plus, il est normal que ce soit dur. C'est un premier niveau d'interrogation et de conscience.

Le questionnement concernant le devenir de l'intention et la focalisation de l'attention « remue » intérieurement l'étudiante, en ce sens qu'elle voit apparaître ce fait curieux qu'elle ne s'occupe plus de flotter, mais de se faire flotter (gonfler le ventre, casser la nuque, se contracter) : une nouvelle appropriation d'elle-même commence, qui libère l'émergence de nouvelles organisations. Mais aussi : la proposition d'activité de réception sensorielle maintient l'étudiante dans une structure d'expérience perceptive de laquelle peuvent remonter de nouvelles mises en relation, *paradoxales, mais pourtant mieux ajustées à la réalité.* (« Quand je ne fais rien, je sens mon corps qui bouge dans l'eau/... je sens mon corps, j'entends des bruits aussi/... je suis moins tendue, peut-être parce que j'y pense moins/... je m'occupe trop des sensations...).

Certes, ces compréhensions restent émergentes, fragiles ; elles n'en sont pas encore à saper en profondeur, de façon explicite, les croyances initiales auxquelles elles commencent à se substituer ; elles n'en permettent pas moins de lâcher prise avec le support sensoriel des façons de faire qui s'imposait jusqu'alors de façon réactive et compulsive : en suspendant son activité habituelle orientée vers la manipulation d'elle-même, l'étudiante, effectivement, s'accepte et accepte l'eau : elle flotte !

Il lui reste encore bien sûr à « accepter » – ce qui est plus que « comprendre » – cette nouvelle règle du jeu ; en se cristallisant peu à peu en une nouvelle conception, elle deviendra cette autre norme intégrée où la suspension et l'activité d'accueil sensoriel s'imposeront spontanément, comme une évidence.

Ces considérations m'amènent à poser ce mode d'intervention – la mise en perspective paradoxale de l'éprouvé corporel – comme opératoire pour aider quelqu'un à être mieux en contact avec ce qu'il vit, en le « touchant » à différents niveaux de « profondeur », en l'immergeant à l'un ou l'autre des bassins du flux de son expérience. Cela dépend du contexte, de l'objectif ou de la demande.

Il y a en effet un pas énorme entre l'objectif d'aider rapidement un étudiant, dans un contexte universitaire, à améliorer sa technique en ouvrant son attention, et celui de le guider dans la dissolution de ses croyances et dans l'approbation stable et durable de nouveaux points de vue ; le pas est encore plus énorme, s'il s'agit d'amener la personne, à partir de ses tensions à la compréhension des valeurs responsables de ses difficultés : c'est, alors, le sens même de ses investissements qui se trouve contacté, ce qui peut impliquer de douloureux « lâcher prises ».

Il n'en reste pas moins vrai, me semble-t-il, qu'il s'agit d'une continuité, déclinant en adaptations variées un même processus. Il m'apparaît en effet que, quelque soit l'objectif ou le niveau où l'on contacte la personne, l'essentiel consiste à la maintenir dans une structure où elle se voit apparaître dans le miroir de son interlocuteur. Je ne pense pas transfigurer la réalité en témoignant de ce fait que, lorsque je vois clairement les signes évidents de la difficulté et les voies qu'elle prend chez l'élève, *je ne peux rien faire directement pour lui, sinon l'accompagner dans ce chemin où il se révélera à lui-même ce qui se passe*. Toute autre

intervention, sur le mode de l'explication et/ou du conseil ne ferait alors que renforcer ce que je voudrais voir se dissoudre !

Plus que la mise en œuvre d'une technique qui éloigne parfois, pour en respecter la pureté et la rigueur, de ce qui est en train de se passer, l'essentiel me paraît résider dans l'attitude faite d'accueil inconditionnel de ce que révèle la personne, plus exactement, de ce qu'elle me révèle d'elle et, quand j'en sais un peu plus, ce que je peux faire alors, sans souci de la transformer, c'est me constituer en miroir - non pas exactement fidèle, mais légèrement déformant où la personne voit apparaître, dans le contour jusqu'alors évident d'elle-même, un nouveau relief, une image d'elle et de son vécu légèrement décalés.

Certaines questions, certaines reformulations, tout simplement certains mots, ont ce pouvoir foudroyant d'animer de mille facettes le miroir de l'évidence dans lequel on se perçoit et on se conçoit, à travers lequel le réseau de causes et d'effets s'enracine durablement.

Quand la personne se perçoit, à travers moi, dans le reflet de ses paroles, je la touche inévitablement lorsque ce reflet la déplace sensiblement hors de ce qu'elle a cristallisé comme une évidence ; une discordance relie alors l'expérience à son origine, dissolvant l'absolutisme de la croyance. A ce moment, ce n'est pas uniquement l'explicitation de ce qui se passe qui est contacté, c'est aussi le sens et la compréhension de l'origine de ce qui arrive qui se trouve appréhendé. Cela modifie très sensiblement l'objet et la direction de l'intervention : plutôt que de chercher à rendre autrui plus conscient de la procédure la mieux ajustée à un bon usage de soi, *il m'apparaît beaucoup plus pertinent de s'intéresser aux croyances et aux valeurs qui s'impriment dans la façon dont il s'y prend pour agir et de le guider dans leur dévoilement.* Aux conceptions implicites, œuvrant en deçà d'une

claire conscience, qui lui font faire machinalement les actes compulsifs l'attachant – à tous les sens du terme... – à ce qui lui arrive. Ce qui m'arrive n'est pas ce que je fais : simplement, je m'applique, sans le savoir, des contraintes mentales ne correspondant pas aux processus de l'adaptation. J'en suis immédiatement informé, par mes sens, tout comme lorsque, saisissant un objet brûlant, mes récepteurs cutanés m'informent des risques de lésion de ma structure. Je lâche alors prise : je m'en libère, l'objet tombe. Evident, me direz-vous, la cause est extérieure, manifeste. Mais... les tensions ? Il est normal que je cherche aussi à m'en débarrasser ! Oui, certes. Ce qui pose bien la question, de façon cruciale, de repérer cet « objet brûlant », intense, non conscient, qui consume en son intimité, mon corps. (Avez-vous remarqué comme les tensions sont, parfois, proches d'une impression de brûlure ?).

De quoi est-ce que je me dessaisis, lorsque je me dessaisis de mes tensions ? Qu'est-ce que je lâche, quand je dis : lâcher- prise ? Qu'est-ce qui se dissout quand je dis que ça va mieux, que c'est plus facile ? Quel est donc ce « ça » ? De quel « objet » est-ce que je m'éloigne lorsque c'est moins brûlant, en mes muscles ? On le voit bien : on ne peut pas faire l'économie de la reconnaissance de cet objet, non tangible, non palpable, certes (quoique...), inscrit dans la pénombre d'une conscience non encore clarifiée, que prolonge la réaction naturelle de mon corps. Dit autrement, la compréhension passe nécessairement par une claire différenciation de l'activité de la pensée d'une part et du produit sensoriel de l'activité de la pensée, en mon corps, d'autre part.

Là où je m'acharne habituellement à faire disparaître ce qui me gêne, qui m'arrive – masser, remuer l'articulation, étirer, rectifier ma position, caresser, m'« y prendre autrement », me « corriger »... – il me faudrait prendre (perdre ?) ce temps, à partir de là, de laisser apparaître non pas seulement les procédures,

relativement secondaires dans leur infinie multiplicité, mais surtout le mode d'activité de ma pensée, en particulier la direction de mon attention et de ses différentes focalisations : ce à quoi j'accorde de l'importance, de la valeur. Il me faudrait, à partir de cette suspension, laisser apparaître ce tissu de pistes mal programmées, de solutions hasardeuses, de traces mnésiques mal ajustées, d'observations stériles, pour que de cette confusion se déploie l'évidence de ma manipulation et de ses différentes attaches. Pour qu'enfin, je puisse reconnaître d'où se déploie cette activité mentale où s'origine ce que j'éprouve.

Il me semble que tant que le pédagogue ne permet pas à l'élève de se mettre en contact avec cette dimension-là, il ne remplit qu'imparfaitement son rôle. Expliciter ce qui m'arrive est une chose non négligeable. Expliciter les procédures de ma mise en acte ouvre certes à l'émergence d'une meilleure connaissance de soi, appréciable, également. *Par contre, expliciter l'activité de ma pensée, son mouvement fertile ou stérile, ses directions, la liberté qu'elle accorde ou les contentions qu'elle impose, en est une autre, à mon sens, beaucoup plus fondamentale.* De la clarification de celle-ci découle, si l'on veut bien en prendre le temps, l'émergence de ce qui est juste – à tous les sens du terme – nécessaire à l'acte, tout ce faisceau de procédures, de moyens, de façons de faire, sur lequel une pensée mal dirigée peut tisser la trame sensorielle contractée et dure de ce qui arrive. De quoi se saisit l'attention de l'élève, qu'est-ce qu'il prend comme thème à son activité, quand c'est pour lui « difficile » ?

L'essentiel, pour le pédagogue, me paraît de ce fait, de permettre à l'élève de clarifier le domaine de « ce qui arrive », de celui de « ce qu'il fait, en son intériorité », en le mettant en contact avec l'activité de sa pensée, son activité attentionnelle, etc. Qu'il comprenne que la solution, la compréhension – ce qui devient « facile » - est incompatible avec une activité mentale tendue par

le besoin de réussir, ou son inverse, la peur d'échouer. Toute motivation sacrifiant le principe de l'émergence et de la fertile adaptation à celui du contrôle, en puisant dans le fouillis du connu, de ce qui pourrait être, à priori efficace. J'envisagerai bientôt ce que suppose, de mon point de vue, comme lâcher-prise, une telle attitude pédagogique. *Qu'est-ce que je lâche, en tant qu'enseignant, quand j'accorde à un élève ce droit à l'authenticité.*

5 - Considérations naïves concernant la recherche, l'expérience humaine et l'éducation :

J'aimerais clore cette question de la clarification de ce qui m'arrive d'une part et de ce que je fais d'autre part en rappelant que, pour qu'il y ait modification de ce que j'éprouve, de mon corps, il faut nécessairement que j'aie produit antérieurement un geste, physique ou mental. Si je n'ai pas bougé, et que malgré tout, j'éprouve des sensations, c'est qu'un ordre d'activation a été envoyé à mes muscles. En effet, physiologiquement, il n'existe aucune relation directe « descendante » entre ma volonté, mon intentionalité, et mes récepteurs sensoriels. Aucune voie nerveuse « centrifuge » ne relie le neo-cortex, siège de l'intention, aux récepteurs sensoriels. La nature est simple : des capteurs sensoriels, les voies nerveuses vont vers les centres corticaux. (Vouloir modifier ses sensations est un bien curieux usage de soi). Par contre, le fait que, avant même d'avoir bougé, j'éprouve en certains points du corps un développement de tensions, exprime clairement qu'une activité est déjà en cours. Mais aussi que ma musculature est activée avant même d'avoir pris la mesure de la demande, ce qui, d'un point de vue platement adaptatif, paraît bien curieux. Exercer une contraction de x kilos dans certains muscles, alors que nous nous reposons encore toujours tranquillement sur le support de notre siège paraît bien peu économique.

Certes, cette activité existe ; c'est une expérience partagée par beaucoup. Elle est même enregistrée – avec la meilleure fiabilité objective – lors d'expérimentations les moins contestables. Certes, certes...

Pour autant, ces résultats ne font que valider objectivement la façon d'user de soi (se manipuler) pratique spontanée du plus grand nombre... Bien peu d'« élus » ont, en effet, spontanément, un usage global et congruent d'eux-mêmes. Ces enregistrements scientifiques porteraient peu à conséquence s'ils ne venaient se constituer en certains modèles de l'action qui, en retour, viennent légitimer, voire renforcer, l'idée de ce que chacun pense juste et bien de faire pour agir... Enregistrer une activité corticale et musculaire avant le début du mouvement vient installer et confirmer ce mésusage social que d'aucuns qualifient de « préparation », d'autres d'« anticipation »... etc. Certes, il existe bien alors une activité cérébrale, enregistrable ; certes, il existe, simultanément, une activité musculaire, enregistrable également, avant le début de la mise en action. Ce qui signale clairement que nous envoyons des « messages » à nos muscles, avant que ceux-ci n'aient été informés de l'intensité, de la direction, bref de la demande précise.

Voilà ce que ces enregistrements expriment. Tout ceci confirme bien ce que le déploiement singulier d'expériences radicalement différentes vient expliciter : ces sujets dont on enregistre l'activité, comme beaucoup d'entre nous se manipulent, envoient arbitrairement et a priori à leurs muscles les messages, enregistrables physiologiquement, de ce qu'ils pensent juste de faire. (Faut-il parler ici de programmation du geste ?) Voilà. Que dire d'autre ? Que la science modélise le mésusage de soi largement partagé culturellement. Que peut-être, des expériences vécues, singulières et explicitées, pourraient considérablement enrichir le modèle : par exemple cette évidence vécue,

certes par une minorité, que l'articulation s'ouvre et bouge avant la contraction du muscle, celui-ci ne faisant qu'accompagner le mouvement, dans sa direction, son intensité, son amplitude. Que, l'électromyogramme enregistrant une activité avant la mise en action est l'argument physiologique, en troisième personne, d'une mauvaise direction de l'attention, d'une mauvaise congruence de la personne, de son manque de contact au monde et à elle-même, de son manque d'unité, etc. De quelle nature seraient les enregistrements physiologiques de l'activité musculaire d'un sujet qui, à partir d'une attitude d'accueil sensoriel, en préservant une attention ouverte – sans programmer ? – se mettrait en mouvement ?

Quand on sait la façon dont entraîneurs, professeurs d'E.P.S., toutes professions centrées sur les techniques corporelles cherchent à fonder leurs pratiques et leurs méthodes sur les « données issues de la science », on peut envisager les ravages qu'une telle modélisation peut provoquer. Les recherches menées en biomécanique, en neurophysiologie, psychophysiologie, en ne s'intéressant ni au singulier, ni au vécu de l'action, manquent sans doute la richesse des ruptures que certains cas inattendus pourraient révéler. Que se passerait-il si on écoutait le vécu d'action d'un professeur d'Alexander, d'un interprète de danse-contact, d'un pratiquant de gymnastique Feldenkrais ou de Tai-Chi ?

Faudrait-il conclure que leur vécu est aberrant (d'aucuns me l'ont déjà laissé entendre...) en tout cas par rapport à la norme scientifiquement constituée, qu'il sont peut-être même le jouet de quelque manipulation... Cette autre attitude ne serait-elle pas plus fertile : tenter d'intégrer ces nouvelles données en une modélisation plus complexe, plus ouverte aux occurrences et mieux congruente au réel, ou tout au moins à ses multiples facettes, vécues et explicitées par l'écoute du singulier ? Certes, quand j'ai une intention,

l'activité de ma pensée est bien réelle ; celle-ci est objectivement mesurable (électro-encéphalogramme). Le tracé signale clairement que quelque chose se modifie, qu'une activité a lieu. Pour autant, cette information captée en extériorité n'exprime qu'une chose : qu'une modification du potentiel électrique a eu lieu, toute cette matière existentielle qui est, humainement parlant, la pensée. Quel serait l'enregistrement électroencéphalographique de quelqu'un réalisant une action dans une attitude d'accueil, d'écoute de ce qui peut émerger ? Les recherches en troisième personne sont limitantes en ce qu'elles tendent à généraliser abusivement, à contraindre hâtivement la multiplicité des possibles singuliers en un schématisme réducteur. Elles manquent la documentation de ce qui n'est pas prévisible. Le risque est que ces modèles finissent par fonctionner comme le lit de Procuste qui peut contenir tous les aspects du monde pour peu qu'on les agence de façon à ce qu'ils y rentrent. Si le chercheur ne peut plus se laisser toucher par l'inattendu, que reste-t-il d'une recherche authentique ? Si le questionnement, les objets de recherche, ne se renouvèlent pas, que devient alors, la connaissance ? C'est à cette vigilance féconde et nourricière, à cette exploration vivante mais disciplinée de nous-même que nous invite Pierre Vermersch, lorsqu'il pose *la recherche en première personne comme passage incontournable des recherches en psychologie*²⁰. Le déploiement du vécu, sa mise en mots, grâce à la rigueur disciplinée et méthodique de la présence attentive, permet d'orienter le regard, de suspendre des évidences, de révéler des paradoxes, bref, de renouveler les questions et les objets de recherche concernant l'humain et de complexifier l'horizon consensuel.

Certes, le privé, le domaine subjectif est, pense-t-on, entaché d'approximations, insaisissable dans son aspect fuyant et trouble. *La confusion, me paraît résider dans ce fait que ce n'est pas le domaine*

subjectif, le vécu, qui est trouble c'est le mode d'accès à ce vécu qui est immature, qui nous le fait percevoir comme insaisissable !!

Simplement, nous ne disposons pas habituellement de méthode disciplinée, organisée, susceptible de rendre compte, en respectant les contraintes de la rigueur, de notre vécu. Du coup, il nous paraît... confus !... Accéder, sans errance, à ce vécu est un premier aspect, fondamental, de la méthode ; un second plus discret , m'apparaît aujourd'hui dans le geste de mise en mots. *Puisque toute rigueur appelle nécessairement une validation, celle concernant la recherche en première personne consiste en une auto-référence du chercheur à lui-même. Cette validation s'exprime alors, dans l'intériorité du chercheur, sous forme de sensations – il éprouve la validité, si j'ose m'exprimer ainsi – qui correspond à la meilleure congruence de ce qu'il sent aux mots qui l'expriment.*

C'est pourquoi l' « opération » de mise en mots me semble, autre aspect de la méthode, fondamental, également, *le critère de validation me paraissant être la complétude sensorielle qui s'en dégage !* (Chacun a fait cette expérience d'insatisfaction que les mots ne correspondaient parfois qu'imparfaitement à la chose exprimée). Quand le mot correspond exactement à la chose sentie, qu'il la fait naître, de façon sensoriellement juste, en bonne correspondance avec son enveloppe linguistique, l'accord se fait. OK, c'est ça. Evaporation de tensions, d'hésitations, de doutes. L'accord est doux, fait fondre le goût de l'inachèvement. Je pense que le processus de mise en mots appelle une éducation, une expertise, la réduction de nos habitudes qui nous font nous emparer des choses par les mots, les recouvrant de leur prêt à penser, à sentir ; il nous faut apprendre à laisser éclore le mot de la chose, en une plénitude sensorielle, dans ce mouvement de « renversement sémantique » déployé dans l'œuvre de Piguet.

C'est le refus de prendre en compte cette dimension expérientielle que stigmatise également Francisco Varela²¹ : « Le déni de la vérité de notre propre vécu dans l'étude scientifique de nous-mêmes, n'est pas seulement insatisfaisant, il prive de son objet, l'étude scientifique de nous-mêmes... L'expérience et la compréhension scientifique sont comme les deux jambes qui nous sont nécessaires pour marcher ». C'est pourquoi, il apparaît dorénavant nécessaire et urgent d'articuler en psychologie, recherche en première personne (le vécu que je déplie), recherche en seconde personne (l'explicitation par autrui de son vécu, grâce à une médiation) et validation en troisième personne (statistique, arguments neuro et psychophysiologiques, observables, traces...).

6 – Sentir pour agir ou le pouvoir libérateur du goût :

Nous l'avons vu : bien faire nous séduit, réussir nous envoûte. Ce qui est louable ; malheureusement, ce faisant, nous nous laissons happer par le souci d'une issue rapide en nous focalisant sur le résultat et nous refusons ces fructueux passages intermédiaires où nous occultons cette évidence que sans pour autant réussir, néanmoins nous savons déjà quelque chose. Reconnaître ses échecs fait éclore, dans une continuité inattendue, sa compétence du moment. Préférant ne pas nous tromper, nous essayons alors de réussir (ce qui est curieux). Pour ce faire, nous convoquons ce que nous connaissons déjà (ce qui est à nouveau, curieux) : tout simplement, par un vaste mouvement non conscient, nous tournons l'attention sur nous pour aller chercher les traces sensorielles d'expériences passées crédibles, puisque connues, dont nous pouvons alors apprécier tout à loisir la saveur fade, fanée et poussiéreuse. Ce généreux mouvement par lequel nous portons malencontreusement attention à nous, est ce moment de préparation, de concentration, préambule

nécessaire à ce qu'un travail jugé digne de ce nom paraît devoir impliquer...

Les saveurs que nous avons alors sont celles de notre rétrécissement - mental et corporel - développant sécheresse, rigidité, compréhension, nausée et envie de fuir, ce que nous mettons spontanément en œuvre dans ce besoin de nous transformer. Je l'ai déjà évoqué : une mauvaise direction de l'attention développe un pic proprioceptif et une perte de l'extéroception, ces deux modalités sensorielles se trouvant dans une relation d'intensité inverse. L'exploitation de cette relation permet de fructueuses propositions pédagogiques. Le mécanisme m'apparaît aujourd'hui très simple : quand je propose à quelqu'un l'expérience de valoriser son contact au monde, j'invite cette personne à moins aller chercher en elle, à moins se manipuler. Goûter au monde déplace alors son attention qui peut s'ouvrir, libérant du geste mental de rétrécissement. L'effet est immédiat : ça se détend, ça va mieux, c'est plus facile, plus agréable, plaisant, la double bouche d'ouverture, du monde en moi et de moi vers le monde, se développant en une bulle de plaisir.

Notons comme s'imprime dans la texture souple, élastique, flexible de nos muscles, dans leur belle matière malléable qu'une main pourrait pétrir, la qualité de notre attention, quand celle-ci est posée, ouverte, sereine, nous offrant cette incomparable liberté du goût. Apprécier le monde, le laisser par bouffées des sens me toucher, tourne l'attention en une expansion propice à l'émergence de l'altérité, de l'inconnu, qui est apprentissage. Le goût souple, flexible, ondulant et tendre de l'activité de mon attention ouverte, enchâssé dans celui de ma chair disponible se lie à l'infinité des saveurs qui me parviennent du monde. Est-ce que cela ne ressemblerait pas à la sérénité, ce bien-être si vivement recherché ? Pas de conflit, pas de décalage, pas de doute, une entière confiance m'engageant, ici et

maintenant, **dans la pleine acceptation du PRÉSENT**. Apprendre en goûtant l'espace interne et externe auquel je me rends présent. La bonne solution apparaît par un délitement successif de couches s'imposant de leur évidence, plus exactement : un dépouillement. En premier lieu, il y a la masse évidente des repères sensoriels qui s'imposent à moi, qui me supportent, me donnent mon assise, me définissent en me contenant dans l'espace intime de moi-même et de ma certitude d'être. J'ai déjà évoqué la dimension sensorielle de cette contention que nous nommons communément « identité ». C'est très précisément, m'apparaît-il, dans la dissolution de ces couches de contention que la bonne solution émerge, quand je me suis dépouillé jusqu'à son terme de ce geste de chercher et de maintenir des repères, de m'épier, de m'observer, dans ce faux mouvement compulsif de re/connaissance. Accepter cette « ipséité », l'aventure de l'altérité fondant la dynamique mouvante du « Soi », ainsi que le suggère Paul Ricoeur, libérant de la « mêmeté », cette forme statique de l'identité²².

Par l'ouverture à l'espace, au moment de l'agir, une première couche de contention se dissout, celle des tensions par lesquelles je me confine en moi-même. Inviter un élève à vivre cette expérience, c'est lui proposer de faire un premier pas dans l'aventure de cette dissolution. Quand l'étudiante, en natation, accepte de se déployer vers l'espace elle suspend momentanément les contractions toniques qui l'asservissaient à elle-même. Certes, l'étudiante n'a pas pour autant réalisé le chemin d'une compréhension l'amenant à cette conscience que ses efforts consciencieux à se faire flotter développaient, en elle, les saveurs étriquées et glacées de la contention. Le goût flexible de l'aisance n'est pas encore de son point de vue, associé au soubassement des conceptions, pas encore reconnu dans la transformation de l'attitude qu'elle a d'être à elle-même. C'est au pédagogue de lui faciliter, nous l'avons vu, ce chemin de compréhension.

Une deuxième couche, tramée plus en profondeur, ce qu'elle croit juste de faire, peut alors être érodée.

Le lâcher-prise de cette seconde couche de contention permet d'élaborer une nouvelle représentation, par laquelle elle reconnaîtra et acceptera son aisance. Accepter et intégrer celle-ci l'invitent alors, en dissolvant la trame de ce à quoi elle accorde de l'importance, à se laisser porter par un nouveau système de valeur.

Le goût libère !!!... Je laisse, pour l'heure, le soin au lecteur de répondre à cette question de savoir *DE QUOI* il libère. On en pressent déjà bien, me semble-t-il, les premiers linéaments ; j'y reviendrai ultérieurement, cette tendance que nous avons de formuler des phrases inachevées – où nous ne spécifions pas ce qui est qualifié : libre, difficile... – étant l'occasion, pour l'enseignant de mettre l'élève, par un processus d'explicitation, en contact avec ses mauvaises conceptions.

7 – Enseigner la technique par le goût :

- Goût et porosité :

Goûter le mouvement ?!... Il y a quelque paradoxe à user du sens dévolu à l'appréciation des saveurs des aliments, pour qualifier ce que j'éprouve de mes muscles, de mes articulations et autres fascia, bref, de mon corps. Pourtant, de tous les sens, le goût se présente de façon privilégié, comme celui où nous mettons plus facilement en œuvre une activité d'accueil, une discrimination nuancée de ce qui, en notre bouche, nous parvient du monde. Voir, entendre, toucher n'appellent pas la même dilatation sensorielle que : goûter. Un peu comme si l'activité incluse dans le goût pouvait, dans certaines conditions, s'étendre aux autres sens. Amateur de bons vins, une bouteille de Vosne-Romanée, d'une bonne année et arrivé à

maturité, ravira mon palais, en constellation de saveurs, des minutes entières. Il est clair que, spontanément, le goût prédispose à la disponibilité. Le plaisir du bon attendu n'ouvrirait-il pas l'attention, créant cette béance d'accueil de saveurs qui, d'une certaine façon, est la phase initiale de l'échange et prémisses d'humanité ? (A ce propos, je suggère au lecteur le film « Le Festin de Babette » où l'on voit toute la population d'une petite île du Danemark, étranglée dans un jansénisme radical, retrouver, par le goût, à l'occasion d'un festin offert par la fameuse Babette, une forme d'humanité. On y voit, de façon merveilleuse, les corps s'y détendre, la pensée se remettre en mouvement, les échanges s'amorcer...)

Est-il nécessaire de le préciser, un vin de cette qualité est excellent. Mais pourtant, bien avant d'y avoir goûté, je l'aurai déjà apprécié par la vue. Grenat, mais rendu transparent par l'âge, s'approchant d'un violet soutenu au centre du verre, diffusant en un mauve primevère à la périphérie ; la lumière que capte le cristal fait affleurer ici et là des éclairs fugaces de jaune-vert très pale ; mon regard, s'il s'y attarde, en dégage un gris très doux, comme un halo qui inclut, dans un même embrassement, contenu et contenant. Ma vue qui, d'ordinaire, dans un mouvement de pure fonctionnalité, balaie le monde en l'écrasant pour chercher ce dont j'ai besoin, subitement : se pose, discrimine, déguste ! *Le plaisir, en m'humanisant, me permet d'être touché par le monde, de l'éprouver dans son infinie diversité et de m'éprouver, dans les échos que cette pénétration développe en moi.*

Je touche le monde s'il me touche ; le monde ne me touche que si je me laisse toucher par lui : du vide, de l'acte d'évidement, naît le plein. Suspension. Remplissement. Un lieu de convergence qui se dilate de la fusion du monde en moi et d'un moi renouvelé vers le monde. De la même façon, je peux, soit me limiter à un usage purement fonctionnel de mon corps, que

j'utilise alors comme un véhicule étranger à moi-même, éprouvé dans sa masse opaque, pesante, parfois résistante – il faudra décidément que je fasse un peu de « gymnastique » – soit j'ai cette liberté d'en goûter ce qui m'en parvient, tel qu'il est, ici et maintenant, qu'il soit mobile ou immobile.

- Goûter ou discriminer, la puissance évocatrice des mots :

Discriminer, goûter : même signifié, mais quel abîme entre les deux mots !

Pourtant, c'est bien de la même chose dont je parle ; mais le goût exprime, en ma chair, l'expérience vécue de la discrimination. Pourquoi les sciences dites cognitives ne s'intéressent-elles pas au goût de l'acte ? Maintenir le contact avec ce qui sourd de mon corps ! Élémentaire certes, mais pas si facile que ça... Le lecteur a dorénavant, me semble-t-il, quelques éléments de réponse. Maintenir cette intention nécessite bien évidemment une éducation, pour que j'apprenne à rester en contact, moment après moment, dans une présence continue, à moi-même. Le tourbillon du bien-faire, de la réussite et de ses affres, on l'a vu, nous envoûte. Apprendre à goûter son corps et celui-ci en mouvement, est pourtant une manière directe de retrouver une congruence, de s'accorder, de s'accueillir. Goûter ce qui vient de moi est-il si différent que de dire : se reconnaître ? Les mots, en leur tessiture même, enchâssent un sens qu'ils déplacent, alors qu'ils nomment une réalité identique. Le goût du corps n'est pas l'acte de se reconnaître. Pourtant... Simplement, le système de valeurs qui leur donne sens n'est pas le même. De la matière vivante, de la sensation, de la chair, l'affleurement de la sensibilité, ici ; de l'abstraction, de la réflexion, de la pensée, là. Exubérance, prolifération, exaspération, pense-t-on, ici ; ordonnancement, rigueur, clarté, achèvement, là.

Mais aujourd'hui, je constate avec satisfaction que je goûte à mon mouvement avec ce même plaisir qui me

fait déguster un Vosne-Romanée, millésime 1978, dans une même plénitude et une parfaite conscience de moi-même. Le mythe qui accorde aux sens des propriétés dionysiaques est décidément tenace. Par confusion avec l'excès, sans doute. Or, accueillir le goût de soi, si je peux m'exprimer ainsi, ouvre à un vécu bien différent. Là où l'on craignait l'explosion, l'effervescence, sinon la dilution de soi, apparaît, après ce temps de vide certes quelque peu angoissant au début, des ondes, un flux, des rythmes, des oscillations, bref, d'amples mouvements posés et calmes. (Cette « description » n'est en aucune façon exhaustive ; mon intention n'est que de souligner la qualité de ce qui apparaît).

Oui : le goût est une propriété de la proprioception, comme de tous les sens ; elle est cette capacité à se laisser impressionner (au sens étymologique) par ce qui me parvient, du monde, de moi et de leurs interactions ; en cela, le goût est ce qui me paraît être le plus près, dans la mise en mots, de l'expérience vécue de ce que l'on nomme platement : perception. Pousser à son terme la perspective énaïve que suggère Francisco Varela appelle une mise en mots peut-être plus proche du vécu, d'un déploiement phénoménologique. Que deviendrait sa définition de l'énaction : « Les structures cognitives émergent des schèmes sensori-moteurs récurrents qui permettent à l'action d'être guidée par la perception » si je la formulais ainsi : « ce que je connais de mon contact au monde permet à l'action d'être guidée par le goût » ? Pour ma part, dans le prolongement de la perspective du renversement sémantique proposé par Piguët, je la trouve beaucoup plus congruente à mon expérience vécue. Est-elle moins scientifique ? Qu'est-ce que je gagne à la conserver ? Qu'est-ce que j'y perds ? Toujours est-il que par l'action de goûter, je peux me diriger, choisir, apprendre, me structurer, m'ordonner. Paradoxe, culbute des valeurs !...

- Le goût de la technique :

Mais plus encore : la technique, celle qui mobilise muscles et squelette, n'est jamais que la forme prise par l'adaptation la plus juste, la plus économique du corps, dans son contact à un outil en relation à une finalité ; en cela, la technique est ce que je goûte de moi qui prend forme dans les gestes de l'efficacité, dans tout le spectre des saveurs de la fluidité, de l'ampleur, de la rythmicité. En bref : la technique est faite de goût ! Paradoxe des paradoxes ! Car, s'il est une saveur, universellement partagée, concernant la technique, c'est, peu me démentiront, celle de la douleur, de la contention, de la tension, du rétrécissement, toutes choses que j'ai personnellement largement éprouvées, autrefois.

Le cours dit « technique » est ce moment privilégié où le vécu est généreusement tissé de lutte contre soi, d'insatisfaction, d'émergence d'une profonde incompetence, sur fond sensoriel tendu et contracté (les deux faces d'un même ensemble...). Interview d'un élève à la sortie d'un cours de danse :

« Comment était-ce ?

- Super, mais dur, technique... J'ai du mal, il faudra que je travaille davantage... ».

Il règne une profonde confusion entre technique et mode d'enseignement de la technique. *Ce n'est pas la technique qui est cause de tensions – on voit mal pour quelles raisons, l'homme inscrirait son corps dans une adaptation qui lui serait coûteuse, alors qu'il cherche l'efficacité... – ce sont les conditions d'enseignement de la technique qui sont pourvoyeuses de problèmes.* A mal enseigner la technique, c'est-à-dire en sollicitant de l'élève qu'il se conforme, sans se tromper – ou le plus vite possible – à l'objet constitué, on focalise celui-ci sur le résultat de ses actions. Toute méthode qui presse l'élève quant au résultat, le déstabilise. Dit autrement : le désincarne, l'abstrait de son vécu, de ce à quoi il pourrait goûter, s'il n'était pas empêtré dans la

recherche hasardeuse et hâtive de ce qu'il ne connaît pas encore mais qu'on le presse de trouver. Pourtant, peut-on voir autre chose dans la technique qu'un moyen de se rendre de plus en plus libre, par un contact de plus en plus fin dans sa relation au monde ? Y déceler un chemin et non un état, un chemin fait d'expériences reconnues, explicitées et menant à une plus grande compréhension. Temps des choses, d'un côté / Urgence du résultat, de l'autre...

Bien évidemment, je vivrai en mon corps le goût de mon bon ajustement au monde, qui est technique – le goût de mon corps quand je danse, par exemple, mais aussi quand je casse du bois, quand je peins le plafond, quand j'écris... – si le processus d'appropriation, m'a accoutumé à goûter mes actes. Ceci nécessite évidemment que, dans sa méthode, par ses choix, la conscience de sa fonction et de ses investissements, l'enseignant sache par son attitude, accorder à l'élève de goûter à ce qu'il fait. On le pressent : l'image du « bon enseignant » vacille. Bien sûr, l'éternelle peur de l'éparpillement, de l'éclosion vers nulle part, resurgit. Il est tellement plus sécurisant – responsable ?... – de contrôler le devenir. Mais à quel prix ?

8 – Diriger son attention par le goût :

- L'histoire de l'enseignant :

Ce jour-là s'annonçait, professionnellement, particulièrement chargé. Horizon lourd de groupes à prendre en charge, de déplacements, de rendez-vous, d'horaires à respecter. Il avait, comme souvent dans ces moments-là, l'esprit chargé des images persistantes, se télescopant les unes les autres, de ce que serait sa journée.

Ses premiers pas, après qu'il se fût arraché du lit, se faisaient lourds et pesants ; il en entendait leur masse

et leur inertie, dans le bruit mou et fade de ses mules traînant sur le parquet de la chambre. « C'est normal..., pensa-t-il, alors qu'il portait toute son attention à descendre l'escalier le menant au rez-de-chaussée, la journée sera rude ». Ce mot fit écho... Il se remémora une séance de travail récente et l'échange qu'il avait eu avec son professeur d'Alexander. Quelque chose d'incertain mais de vivant mit en mouvement sa pensée, remua très sensiblement son corps cotonneux. « ... sera dure ?... ». Ses doigts engourdis mais fébriles, devançant son intention, se cognaient aux différents ustensiles, aux objets attachés aux premiers gestes du matin. Il les sentait, comme étrangers à lui, enchaîner les maladresses, petites catastrophes irritantes du matin ; jalonnant le retour de l'identique. Comme hier, comme avant-hier... comme demain... Ce retour du même qu'il voudrait, définitivement, lâcher. Il y travaillait !!... Machinalement, dans les travers jetées par l'habitude, sans goût, il laissait les premiers gestes de cette nouvelle journée de vie se succéder, dans un chaos confus. « ... sera ?... ». Le mot alors s'imprima puissamment sous son front ; le temps du verbe, ce curieux futur, banalisé, dans un premier jet de pensée, par l'habitude, arrêta son attention. Sa gorge se mit imperceptiblement en mouvement, un frémissement du pharynx, une vibration chaude et pleine, faite d'urgence et de nécessité : sa pensée se mettait en mots... des mots lui venaient à la bouche, prolongeant l'évidence de ce dont il était en train de prendre conscience.

« Comment puis-je savoir que la journée sera dure, tout à l'heure, dans une heure, avec ce groupe d'étudiants, ce soir, alors que je n'y suis pas encore ? Curieux... Maintenant, c'est certain, c'est dur, je traîne des pieds, je me cogne aux objets comme s'ils me fuyaient, je me sens sans énergie, sans envie... Le futur ?... le futur ?... ».

Il sentit alors l'émotion lui monter du ventre, irradier dans la gorge en glissant sous le sternum pour éclore

en quelques perles humides aux coins de ses yeux. « Toujours et encore ce même démon, se dit-il, hors du temps, hors de l'espace... nulle part... Trois heures en avant... Trois jours en arrière... *Où suis-je donc, MAINTENANT ?* Moi qui regarde tout à l'heure, qui m'irrite à observer les sempiternelles maladdresses du matin. Qu'est-ce que je vis de ce que je fais ? A quoi suis-je donc présent ? PRÉSENT ? ».

Ses pensées coulaient maintenant, l'invitant au calme de leur flux facile. « Je suis hors du temps, hors de l'espace, de ce qui l'habite et l'anime... Merci, mon corps, de m'avoir rendu, momentanément, la vie dure, de m'être fait cogner aux choses. Merci de l'information, merci... ». Il rit alors du bon tour qu'il s'était, une nouvelle fois, joué. Les choses lui étaient, maintenant, claires, il se sentait : serein. Il prit alors ce temps de suspendre l'agitation de sa pensée, mais aussi de laisser le monde, tout cet espace familier, qu'il connaissait pourtant si mal, le pénétrer, l'envahir de ses minuscules richesses. Se laisser toucher par lui. Le goûter... L'odeur du café, âcre mais caressante, la buée qui coulait déjà sur les vitres, la caresse de la nappe d'eau qui glissait sur lui ; la rencontre réciproquement consentie du savon et de sa main, l'éclat morne de cette faïence cassée, le bruit rythmé des averses de cet automne finissant, qui, finalement avaient aussi leur charme et leur goût... Il se sentait alors large, en lui, en l'espace, rendu poreux à sa présence. « Se rendre présent à l'espace ! » la formule lui plut, alors qu'il commençait à se sécher. Il vit sa main, prolongeant un mouvement ample et décidé de son bras, toucher le coton moelleux de la serviette, s'accorder à sa matière, en épouser la texture ; il en reçut les motifs simples et équilibrés (un entrelacement de bleu et de rouge) qu'il n'avait pas vu jusqu'alors... Ses gestes s'enchaînaient, posés, moment après moment, dans une continuité coordonnée par le plaisir du goût. Il apprécia ce matin-là bien davantage son petit déjeuner, le café lui apparaissant toutefois quelque peu amer, ce qui lui

avait jusqu'alors, échappé. La journée se présentait maintenant dans toute son ampleur, non plus ce télescopage chaotique et étriqué d'obligations, mais des tranches de vie qu'il aurait, moment après moment, le bonheur de vivre, sans se lester de la masse poisseuse des éventualités, des prévisions sulfureuses de ce qui pouvait se passer. La rencontre avec son premier groupe d'étudiants, puis le second ; ce rendez-vous qu'il redoutait tout à l'heure et qu'il percevait maintenant comme l'occasion d'un échange fertile, quoique conflictuel ; les cours de danse du soir dont il craignait toujours d'être trop fatigué pour en assurer le bon déroulement. Tous ces moments qu'il percevait dans la fluidité de leur succession, portée par sa présence à l'espace, se prolongeant en présence à lui-même.

En roulant vers son lieu de travail, il se surprit à ne pas être irrité, comme d'habitude, par une circulation qui, devenant de plus en plus dense, allongeait dorénavant considérablement son temps de trajet, rendait même parfois aléatoire son heure d'arrivée. Il fut même étonné de se sentir si peu déstabilisé par cette éventualité qu'il pourrait bien aujourd'hui être en retard ! Mais il savait aussi que ses cours, ses activités professionnelles, allaient être autres aujourd'hui. Il se sentait : léger. Il percevait très clairement que, durant le temps qu'avaient pris les préparatifs banals de sa journée, *il avait été vis à vis de lui-même le meilleur des professeurs.*

Il avait su entendre les signaux de son corps, ne pas s'y abandonner, ne pas s'y complaire ni chercher à y échapper, par quelque décision volontariste ou en s'abandonnant à la facilité de quelque anxiolytique (...) ; il avait su accepter le chemin que lui signalait la lourdeur de ses pas, les chocs de ses mains malhabiles aveugles aux objets, il avait su laisser résonner en lui l'écho d'expériences passées, dont il n'avait pas perçu le sens alors, accepter ce choc émotionnel de se

retrouver soi, face à soi, face à l'évidence de son incomplétude, passage obligé pour accéder à la richesse que chacun porte en lui. Puis il avait accepté ce silence, si troublant après le tumulte anarchique de ses pensées désordonnées. Un blanc... une absence... une sensation d'absence, plus exactement, l'impression d'échapper au temps, de flotter dans un monde d'une *autre temporalité* où perdre ne veut plus rien dire. Perdre son temps ? Comment peut-on bien perdre du temps ? Plus exactement : qu'est-ce que je perds, quand je dis « perdre mon temps » ? Ses pensées se mettent alors à se dévider... un flux calme qui sourd de lui... Tout devient limpide alors : la peur de ce qui va se passer qui le rive à des scénarios hypothétiques, ce besoin compulsif de réussir, de bien faire, souci de perfection, l'affleurement de son narcissisme, réponse à quoi ? réponse à qui ?... On peut se leurrer, largement, par la pensée ; le corps, lui, ne ment jamais ! Tout cela était très clair, très plein, complet, bien que toutes ces pensées se soient dévidées, en quelques secondes, le temps que sa voiture, dans les derniers tours de roue, ne s'arrête. Il savait que la conscience qu'il avait acquise ce matin-là, par la rigueur de sa méthode, allait faire de lui, aujourd'hui un autre professeur. Il savait que sa clarté allait devenir le sésame de clarification d'autrui, de ses étudiants. Il savait aussi que cela n'irait pas sans surprises, sans réaction, voire sans contestations de leur part. Mais aujourd'hui, il ne pouvait plus tricher ; il savait aussi maintenant que le refus, l'opposition, étaient une matière pédagogique d'une extrême richesse, et qu'il ne fallait pas la craindre. Il ouvrit la porte du gymnase après avoir salué la masse endormie des étudiants sortie de la pénombre grise de ce matin d'automne et se rendit sur son lieu de travail.

- L'histoire du premier groupe d'étudiants :

Ce matin-là, les choses se passaient différemment. Pourtant, rien n'était changé, tout était comme d'habitude, à sa place : l'éclairage crépusculaire, le

vert-gazon du sol quadrillé d'un entrelacs de lignes monstrueux ; y compris l'arrivée égrenée des étudiants en un chapelet déliquescents. Bon. Ça se passait différemment parce qu'à ce moment-là, il se sentait et était autre, même si son incontournable tenue, composition intermédiaire entre professeur de danse et « prof de gym », le rendait, extérieurement, identique à lui-même et immédiatement repérable. Ce qui, à ce moment précis, était très nouveau pour lui, résidait dans ce fait qu'il était *pleinement présent à ce qui était en train de se passer*.

Il n'était pas déjà en train de « faire cours » (curieuse expression). Il voyait distinctement les étudiants, leur mine fatiguée de fin de trimestre où se lisait leur saturation de recevoir des cours (autre curieuse formule...) ; il les voyait s'échanger quelques bribes de phrases, le regarder, lui, sans grande conviction ; quelques gestes plus vifs secouant ici ou là ce grand corps fait de corps mal éveillés. Et, à sa surprise, dans ce temps qui dut paraître anormalement long aux étudiants, habitués qu'ils sont à être portés - tirés - par les directives d'une voix, il vit des visages, des attitudes, des ports de tête, des lignes de dos qu'il n'avait jamais vraiment regardé ! Il voyait maintenant clairement leur interrogation, parfois leur gêne, mise en mouvement par ce scénario inattendu. Il considérait cela, sans appréhension, puisque c'était effectivement ce qui se passait. Que craindre ? Voir leur attente, leur demande implicite qui sourd de leur surprise. Que gagnerait-il à refuser de voir ça, cette richesse, ce premier mouvement qui a remué l'inertie initiale ? Que gagne-t-on à ne pas voir, à ne pas goûter ? Il se souvient de l'expérience du matin, il s'y ressource et ne plie pas à leur pression contenue mais bien présente, pour, qu'enfin, il commence.

Il les sent appeler ce qu'en même temps, ils redoutent, ils récusent, dont ils sont saturés, mais voie sûre de l'habitude, qui égrène l'ennui : qu'enfin, il leur parle, il

organise leur temps, leur activité, qu'ils puissent prendre des notes, proprement, tranquillement, si possible, de manière organisée... engranger des informations, clairement, platement, chapitre, I, II, III... paragraphe 1, 2, 3... titres soulignés, de bleu, de rouge... illusion parfaite et confortable de la connaissance faussement intégrée. Il a déjà senti, par le passé, les récriminations affleurer : « Un concours est à la clef, il nous faut des connaissances ; ce que vous faites est trop confus, profus, ne nous y prépare pas ». La demande de prise en charge est là, pesante, il la sent, vivante, dans l'urgence qui anime le visage des étudiants. Il sent leur sollicitation qui le presse ; pourquoi n'y répondrait-il pas, n'est-elle pas légitime ? Il éprouve la tentation de les satisfaire, ce geste généreux qui « va vers », comblant l'attente (parfois supposée...) d'autrui. Le goût de la culpabilité, de son incompétence commence à s'immiscer en lui, le conduisant à ce degré ultime où tout bascule dans l'autre monde, chacun à sa place. Prof/élèves. *Mais le corps veille*. Car, au moment de répondre à leur demande, avant qu'il n'ait commencé à proférer un mot, avant qu'il n'ait esquissé le moindre geste allant dans ce sens, il sent l'espace se rétrécir, le sien, celui du-dehors, le compactant en une masse obscure, aveugle, insensible. Le signal est clair, la mémoire de ce matin encore vive. Par un geste d'une volonté qu'il est nécessaire de souligner, il met alors entre parenthèses ce dans quoi il était en train de s'engluer, ouvre son regard aux visages, dont les traits se sont tissés d'attente, des étudiants. Ils sont là, tels qu'ils sont. Tout est : « OK ».

Bien évidemment, la séance est préparée (il rit intérieurement de l'inébranlable constance de son image de bon prof et des résistances à commencer un cours à partir du présent du groupe, de ce qui en émane... Prévoir, toujours prévoir. Avoir un temps d'avance pour contrôler le devenir. Que supposerait de prévoir sans contrôler le devenir ? Question

intéressante... « A prolonger, plus tard » se dit-il). Mais aujourd'hui, elle est restée dans sa sacoche, qu'il n'a pas ouverte. Le calme et la sérénité qu'il éprouve, à ce moment relativement hostile, le surprend lui-même. Des prises de conscience fulgurantes le traversent ; il saisit, parmi celles-ci, combien ce n'est pas l'hostilité qui est dangereuse, génératrice de troubles, mais la réaction à celle-ci, sa propre agressivité. Les limites sont dorénavant limpides : « leur demande leur appartient, sans doute est-elle de leur point de vue, légitime, mais celle-ci reste la leur ; elle n'est pas mienne, je n'ai pas à la prendre en charge, ni à y réagir » se dit-il. Comment le dire autrement, né de ce que sa vision embrassait du groupe, de sa dynamique, dans une fusion de lui à ces images qui le traversait, il sentit le voile de son palais s'ouvrir, se dilater, loin, très loin, dans une expansion qui puisait au plus profond de son appareil phonatoire, là où la gorge se fait trachée ; il sentit les mots monter de lui, de tout lui, de son ventre, en un accord complet à lui-même.

Curieusement, la pensée n'était pas définie encore, rien ne s'était imprimé de quelque façon que ce soit en son cerveau, mais il savait ce qu'il allait dire, ou plus exactement que ce qu'il allait dire correspondait très exactement à ce qu'il fallait dire, parce qu'il le vivait. Ce qui allait se mettre, par la magie des muscles phonatoires, en mots, était ce qu'il vivait. Il ne sentait pas ce besoin habituel de contrôler ce qu'il allait dire ; sans savoir la teneur de ses paroles, il lui était évident que c'était ça, totalement ça ! Il s'entendit, d'une voix étrangement basse et calme, où les mots résonnaient dans une temporalité parfaite, dire : « Aujourd'hui, nous allons travailler un peu différemment. Vous l'avez vu : je n'ai pas ouvert mon cartable, ce qui ne veut pas dire que je n'ai rien préparé. Simplement, je vous propose de nous y prendre autrement. Nous restons bien dans le programme du concours qui inclut, je le rappelle, la connaissance de la didactique de la gymnastique aux agrès. Plutôt que de partir de ce qu'il

faudrait faire, mais aussi de ce que vous ne savez pas faire – et Dieu sait si en gymnastique, le sentiment d'incompétence n'est pas mince – nous allons prendre en compte ce que vous savez déjà faire, jouer avec ça... ». Echanges amusés dans la salle... Etait-ce une réaction à l'idée de jouer, ou bien en fait qu'ils allaient devoir se trouver face à eux-mêmes, d'ici peu ?

Il passa outre et continua : « Je vous proposerai également quelques petites expériences, jouer avec l'espace, faire moins attention à ce que vous faites, rester en relation avec quelqu'un quand vous réalisez une figure, en particulier. Après un temps de jeu et d'exploration, vous aurez un long moment pour écrire, décrire de la façon la plus précise possible, en utilisant le « JE », ce que vous avez fait, mais aussi senti. Acceptez qu'il n'y ait rien. Nous commenterons ensuite ce qui s'est passé, ou pas passé, et nous tenterons de mettre en forme ce que vous avez trouvé ». Puis, il y eut des questions, des demandes d'éclaircissement, le jet des résistances manifestes de certains. D'où il se trouvait, il y répondit, accueillant ce qui se passait, prenant ce temps d'en perdre. Puis, lentement, de la masse inerte, un peu consternée, des corps se détachèrent, se réunirent, s'organisèrent, se mirent à jouer, explorer ; certains restaient dans un entre-deux dubitatif, hésitant à se lancer, à s'accorder l'expérience de leur autonomie ; quelques-uns avaient décidé depuis longtemps que, pour eux, il ne se passerait rien. Puisque le prof ne faisait rien, que feraient-ils, eux ? Il sera intéressant de s'intéresser à eux, plus tard, se dit-il.

Puis, il ramassa les écrits de ceux qui le voulaient bien, traces brèves, fragiles et maladroitement, mais pleines de cette première expérience de s'accorder le droit de faire, de savoir et de se reconnaître. En voici quelques extraits :

- « Je me suis rendue compte de la mécanique de mes gestes et de leur lourdeur. J'ai acquis petit à petit une plus grande continuité en veillant à bien rester avec les

personnes autour de moi. Il ne s'agissait plus alors de me faire faire les mouvements ; mon corps était libéré des contraintes que je lui imposais. »

- « Aujourd'hui, je me suis aperçue que mes réticences n'étaient pas fondées. En effet, je ne croyais pas pouvoir exécuter la roulade à partir du saut de cheval, car il fallait passer par l'équilibre par les mains. En fait, lorsque je ne me suis plus uniquement fixée sur ce que je faisais, j'ai pu réaliser l'exercice sans difficulté et y ajouter une deuxième roulade en continuité. J'ai beaucoup aimé la sensation de roulade avec élan grâce au trampoline. Je me suis sentie bien à l'arrivée et prête à effectuer une autre action. Le plus difficile est la roulade aux barres car je pense trop à la réception et je suis plus concentrée sur ce que j'effectue... Je suis agréablement surprise de la volonté que j'ai eu à prendre des risques aux différents ateliers. Cet engagement m'a aidé à réussir ce que je faisais ».

- « Génial ! En ouvrant mon champ de vision, j'ai osé faire des choses que je n'avais jamais osé faire auparavant (rotation sans les mains...) ».

- « La première expérience m'a permis d'observer ce qui se passait lorsqu'on tentait une roulade avant. En fait, à un moment, mon regard s'est perdu, je me suis fermée, ça a tourné et je me suis laissée tomber comme une masse. Je suis arrivée sans savoir vraiment où j'étais. Lors de la deuxième expérience, *j'ai choisi de rester ouverte* sur le monde extérieur. J'ai tourné lentement, mon regard ne s'est pas perdu. *J'étais consciente que mon corps tournait*. La réception fut réussie. Je voyais les autres, je ne fermais plus les yeux. J'ai réussi une roulade arrière après plusieurs essais. Mais au début, *je me concentrais tellement sur le fait que c'était plus difficile, que je n'y arrivais pas*. Il a fallu que je pense à ce qu'il y avait autour de moi, que je cesse de me déconnecter du monde extérieur ».

- Le premier groupe d'étudiants, quand l'histoire dérape ou, si enseigner c'était choisir :
Il ne sentait pas ce besoin habituel de contrôler ce qu'il allait dire : sans savoir la teneur de ses paroles, il lui était évident que c'était ça, totalement ça ! Il s'entendit, d'une voix étrangement basse et calme, où les mots résonnaient dans une temporalité parfaite, dire : « Je vois bien que vous attendez de moi, ainsi que d'habitude : que je commence. Mais : quoi ? D'où ? Pour aller où ? Vous êtes-vous jamais posé ces questions ? De votre point de vue, bien sûr. Car, bien évidemment, de mon point de vue, je peux reprendre où JE m' étais arrêté la dernière fois. Mais, VOUS, vous avez bien, concernant cette question de la didactique de la gymnastique aux agrès, un point de vue, un chemin, un endroit d'où vous aimeriez partir. Quel est-il ? Le connaissez-vous, au moins ? » Il sentit le groupe prendre de plein fouet cette dernière question, le glacer, comme si chacun de ses membres s'éprouvait mis à nu, contraint à un face à face redoutable où il fallait se voir, se dire. Terrible épreuve ; le cours du temps s'annonçait si paisible...

Un silence de plomb suivit, auquel faisait écho la quasi pétrification de chacun. Il se dit alors qu'il était allé trop vite, que sa formulation trop agressive, était une façon de régler des comptes... Avec quoi ? Avec qui ? Ça lui échappait encore... Ce silence était de plomb, et il entendait clairement la culpabilité qui l'entretenait. Le « au moins » était de trop, largement ; il l'éprouvait clairement maintenant ; un mot avait suffi à paralyser cela même qu'il voulait initier : leur parole. Il allait falloir s'accorder, susciter cette confiance d'où peut se dilater le risque, ce qui rompt avec l'habituel. Il était nécessaire, de façon urgente, de s'expliquer, de formuler cette question d'une façon positive, accueillante, qui leur donne le goût de l'échange. « En fait, ce qui m'apparaît, aujourd'hui, c'est que chacun de vous, avez, si minimes soient-elles, une expérience, une idée, des images de la gymnastique. Le peu que

vous savez ne doit pas vous rendre inaccessible ce que vous ne connaissez pas ; c'est, au contraire ce qui vous permet d'en être proche. Ça n'est que ça, mais c'est : tout ça. Sans ça, vous en seriez encore plus loin ! ». Il sentit nettement alors l'espace devant lui s'ouvrir, se détendre, les corps se relâcher. « Si vous le voulez bien, nous pouvons partir de ces expériences, de ces points de vue ; je n'ai pas à les juger, ils ont leur valeur. Simplement, je verrai avec vous l'implicite qui s'y tisse, nous expliciterons, ensemble, de quoi ils sont faits. Petit à petit, nous comprendrons davantage comment ça marche, cette technique, comment se l'approprier, l'enseigner. Quelqu'un veut-il s'exprimer?... Long silence, mais celui-ci fait d'hésitations, d'impulsions éteintes, d'envies censurées. Une vie est là, clairement là, qui n'ose encore se dire. Ce silence est sans danger, le groupe est déjà au travail... Une voix discrète s'élève : « Moi, je crois, enfin... J'ai fait un peu de gymnastique, autrefois et... c'était très technique. J'aimais bien, mais... Je me demande... si... on ne pourrait pas enseigner ça autrement. Il laissa une longue bulle de silence passer, puis : « Pourrais-tu me dire ce que tu faisais pendant ces séances ? ».

- La technique FM Alexander, quand toucher, c'est accueillir :

La technique FM Alexander est, je l'ai déjà évoqué, une éducation du toucher. Reste à préciser de quelle éducation il s'agit. Plus précisément, qu'est-ce qui change dans ce toucher qui a été éduqué ? D'où provient ce changement ? Qu'est-ce qui fait, aussi, que ce toucher d'une qualité nouvelle transforme une autre personne au point de lui accorder une aisance, une facilité, un bien-être qu'elle ne connaissait plus. A en rester aux effets, à la présentation empirique de faits, toutes ces expériences vécues et reconnues par d'innombrables personnes, on risque, on le pressent, l'accusation de quelque manipulation malhonnête. Le sectarisme veille, qui étête ; je l'ai déjà rencontré... Pourtant, le processus m'apparaît aujourd'hui, très

simple. Rien de magique dans ce geste, il est vrai, curieux, où posant mes mains sur quelqu'un, je le « guide » dans un mieux-être, une légèreté, une nouvelle mobilité.

En général, les personnes viennent me voir parce qu'elles souffrent, du dos, nuque bloquée, pincements lombaires, des genoux, de migraines, ou bien leur respiration est déficiente, mais aussi elles s'adressent à moi parce que leur chant, leur musique manquent d'ampleur, parce que leur danse se fane chaque fois qu'elles tentent une « difficulté ». Chaque fois, elles m'expliquent, leur malheur, là où ça fait mal, là où ça bloque. Je les vois, je les sens qui me supplient, enfin, par cette méthode, dernière des bouées de sauvetage, de prendre en charge leurs maux, d'éradiquer, d'extraire d'eux, cet abcès qui leur mène la vie dure.

Toujours, la tentation est grande de les satisfaire ; répondre à un appel est toujours gratifiant, il nous renvoie à notre importance. Je le sens dans ce besoin de les transformer, de leur faire du bien ; car je vois (c'est une évidence pour qui a éduqué son regard, pour qui a appris à laisser la parole d'autrui résonner dans son ampleur) où se trouve la difficulté. Loin, très loin de cette contraction de la nuque dont ils voudraient que je m'occupe. Mais ce mal, nous le savons maintenant, n'est pas le mal : il est le vecteur par lequel s'exprime le mal. Mais je ne peux pas apporter à l'autre, même de la plus délicate des façons, ce que je comprends de lui, qu'il ne comprend pas, lui ; je ne peux que l'accueillir, dans un vaste mouvement empathique, pour qu'en se recevant lui-même, il fasse, pas à pas, ce chemin. Alors, j'accepte qu'il n'y ait rien, j'inhibe mes bonnes intentions, ce souci d'aider et, simplement, je m'engage pleinement, sans retenue, dans le présent et ce qui le constitue, ici et maintenant, y compris et surtout, en recevant cette personne, son mal, ses préoccupations.

Le « travail » a déjà commencé, je me suis accordé en suspendant mes activités habituelles à l'autre ; je le sens déjà embrassé (ce terme prend ici toute sa valeur) de ce support, qui le remue et le trouble, qui le touche de sa dilatation. Mes mains s'accordent également à mon espace mental amplifié et s'ouvrent dans un large mouvement, *pour recevoir la présence de l'autre*. Je sens, à travers elles, un corps glacé, immobile, compacté, lourd de toutes les compressions qui s'y sont sédimentées. Il est alors tentant d'observer cela, de l'analyser, de chercher à le transformer. Le petit diable est là. Il me faut réduire, suspendre cette chaîne de réactions, pour retrouver ma pleine disponibilité, *celle par laquelle l'autre peut s'accorder une confiance, si minime soit elle*. A travers mes mains, j'éprouve également la masse inerte de ses pieds plantés dans le sol, leur immobilité, la façon dont il s'en repousse, genoux bloqués, hanches verrouillées, je reçois maintenant la tension des muscles lombaires, le verrouillage du bassin, les côtes maintenues dans une projection vers l'avant, forcée. Mon toucher s'accorde à cette compression, l'accepte ; mais aussi à cette immense agitation mentale désordonnée où s'exprime doutes, désarroi, confusion comme si son attention se trouvait emportée dans un tourbillon sans direction.

« C'est ça. C'est bien ça. Je te sens, je te comprends. C'est comme ça. Tout est : OK. Pour moi. Pour toi. Il n'y a rien à changer ! » Nous sommes restés ainsi, un temps. Puis, après une durée qui dut lui paraître une éternité, mes mains reçurent un premier frémissement, une première expansion, un changement de texture, comme si le corps se mettait à fondre, devenant vivant, sym/pathique. Puis, je sentis le contact de ses pieds au sol changer, devenir mobile, tactile, les genoux et les hanches se déverrouiller, faisant de ses jambes des lianes flexibles. Je vis les muscles de la nuque devenir moelleux, la peau qu'ils tenaient sous leur tension, s'étaler en nappes plus lâches, libérant la tête ; je sentis, sous mes doigts qui en épousaient la forme le

sternum se décrocher de cet arrimage aberrant vers le haut (que cherche-t-on donc tant, là-haut ?...), basculer en un mouvement de virgule, vers l'arrière et le bas ; ce fut alors, simultanément, la libération des côtes qui, enfin, purent se reposer sur le coussin moelleux du diaphragme, l'ouverture de la gorge et du pharynx, explosant en une immense inspiration, toute la colonne vertébrale suspendue à mes mains, le volume serein du bassin flottant juste en-dessous, et les lianes des jambes à peine déposée, par les pieds au sol. *Puis, il y eut ce moment décisif où je l'invitais, par ma pensée, mais en me gardant bien de toute activité manipulatrice de mes mains, à prolonger les directions qui s'étaient naturellement inscrites dans son corps. Je le sentis, en mes mains, répondre à mon invitation* – ce qui le laissait libre de choisir – consentir à ce que tout son corps accepte cette direction (vers le haut et l'avant et non le bas et l'arrière !) qu'a inscrite naturellement en lui, dans la phylogenèse de l'homme, le passage gravitaire. Ce fut un grand moment d'acceptation du monde auquel, soudain, il s'ouvrait. Je sentis alors une vague profonde monter de son ventre, une spirale s'emparer de sa gorge ; une émotion puissante le submergeait. Il était temps d'arrêter.

On le voit, le toucher de la technique de FM Alexander n'est que le résultat d'une discipline de l'attention que j'apprends à diriger en accueil ; surtout, j'apprends à préserver cette direction d'attention quand je suis en contact avec quelqu'un. La compréhension du mécanisme est, conceptuellement, relativement simple ; en faire l'expérience est d'une autre complexité. C'est une expertise qui s'apprend. Pourquoi l'éducation s'y intéresse-t-elle si peu ?

Curieusement, j'apprends, par l'expérience du goût, à discipliner mon attention, à reconnaître le mouvement de pensée qui m'accorde plus d'aisance, de bien-être, de facilité dans l'apprentissage. Que se passe-t-il, lorsque par mon toucher rendu ouvert par une attitude

d'accueil, je rentre en contact avec quelqu'un ? Rien de magique. C'est très simple : mon ouverture le contient dans une structure d'accueil sûre, dans laquelle lui-même peut se reconnaître ; elle l'invite à s'ouvrir, à lâcher les prises, qui en le contenant, l'empêchent de goûter, le monde, *de faire l'expérience de la présence*. C'est la pleine confiance qu'il éprouve de moi à travers mon toucher disponible qui le lui permet. Mais également, et je le vois très nettement sur son visage qui s'apaise, son regard qui se calme, ses tempes et son front qui s'élargissent, je l'autorise à poser sa pensée, à laisser son attention embrasser le monde : y goûter.

En ne cherchant pas à l'aider, c'est-à-dire en ne lui posant aucune question, il sent, dans mon toucher que je n'attends rien de lui, que je l'accepte, intégralement, tel qu'il est, que je ne le jugerai pas, que je ne l'analyserai pas ; je suis cette chance par laquelle il peut se risquer à être ; enfin : un endroit où se poser ! Voilà : par mon toucher, je communique à l'autre le goût qu'a une attention ouverte ; je l'invite à faire le pas, ce pas initial, énorme, de s'accepter ; je l'aide à apprendre à apprendre de lui, par ce mouvement de compréhension que seul, il peut faire, où il reconnaîtra, en sa pensée, les conditions d'un « bon usage de soi ». Le seul travail que j'ai à faire – mais ça n'est pas rien – c'est de le contenir dans cette structure où il apprend à se voir, à se dire, à clarifier les conditions de son mieux être. C'est clair : je suis responsable de la structure où il peut s'apprendre ; je ne suis pas responsable de ce qu'il apprend.

De quel droit m'immiscerais-je en lui ? Pourquoi tant d'enseignants se sentent-ils responsables des apprentissages de leurs élèves ? Voit-on bien, dans cette profonde confusion, le lit où peuvent s'alimenter, par la culpabilité, tant de détresse ?

Ce qui m'apparaît essentiel, aujourd'hui, et dont les retombées sont considérables dans le domaine de l'éducation et de l'enseignement, c'est qu'à chaque fois que je vais vers quelqu'un, pour le conseiller, pour l'aider, pour expliquer (c'est-à-dire, prendre la parole à sa place), je lui complique la tâche, je le paralyse, je le chasse hors du temps et de l'espace en de complexes auto-manipulations.

Que j'aie en effet modifier le sens de mon toucher en cherchant à transformer ce que je sens de l'autre et immédiatement, je me rétracte ; sa réponse est immédiate, également, il se ferme en lui-même. Là où l'échange était ouvert, fluide, ça devient : dur, impossible ! Ce qui est très grave, dans l'espace de communication obscur qui se noue habituellement entre professeur et élève, où l'on ne comprend pas le sens de ce qui arrive, c'est que l'enseignant éprouve très clairement les blocages de l'élève, ses rétractations, ses résistances, par contre, étant très mauvais professeur vis à vis de lui-même, il n'a pas, en général, cette capacité à éprouver et écouter ses propres résistances.

Que produit de l'enseignement quand, majoritairement, les méthodes installent un rapport de l'enseignant, de l'objet d'enseignement, en direction de l'élève, et que le corps (?) professoral est si peu conscient de l'usage qu'il a de lui-même ? Lors d'ateliers d'improvisation, j'ai pu ainsi littéralement paralyser - temporairement, qu'on se rassure - certains danseurs, par un toucher pourtant très doux, simplement en focalisant mon attention (et la leur) sur ce que je voulais qu'ils fassent. *On le voit bien : la médiation nécessite une clarification de la place qu'on accorde à l'élève, qui implique d'être clair quant à la sienne.* C'en est sans doute même l'aspect le plus fondamental. Car, dans cet exemple, mon toucher très doux (sous-entendu : bien intentionné et disponible) cache l'intention profonde qui est de faire rentrer l'autre dans ma demande : qu'il apprenne à partir de ma

cohérence et de mon point de vue !! Première illusion. Mais surtout : je reçois de lui, en ses muscles rétractés, ses résistances. Je le crois : indocile . Ce que je peux ne pas comprendre, alors, c'est que ce sont mes propres contentions que j'éprouve, en l'autre. Certes, les siennes existent – pourquoi suivrait-il quelqu'un qui, ni plus ni moins, le tire hors de lui – mais, dès le début, par mon intention, je les ai inscrites en mon corps. Dans la micro-temporalité des événements, un temps fondamental a pu m'échapper, happé par l'issue de mes gestes (aider quelqu'un donne des ailes), *celui où je me suis tourné vers moi pour aller vers l'autre*. Que gagnerait l'enseignement à clarifier la part respective de chacun, à reconnaître l'espace de l'un et de l'autre, à déplier ce que le « dur » pour soi et pour l'élève, veut dire ? Prophylaxie à bien des détresses, bien des échecs !

Apprendre à développer une attitude d'écoute qui permette de vivre, de reconnaître et de comprendre ce qui se joue, ici et maintenant, dans l'intervalle pédagogique, mais aussi : dégager à partir de ce qu'il y a, de ce qui se sait, la matière d'enseignement. Un enseignement énéacté, né de l'action interactive élèves / professeur, générant des CONTENUS D'ENSEIGNEMENT ÉNACTÉS !!

- Accueil sensoriel et mouvement improvisé :

Il avait depuis quelque temps très sensiblement modifié la forme de ses cours. Ses propositions d'expérience, aussi, qui devenaient, il le sentait bien, de plus en plus diaphanes, comme si, imperceptiblement, elles tendaient vers davantage de vide, de vacuité. Des propositions contenant l'absence.

Il l'observait régulièrement : plus il organisait, plus il proposait d'exercices, au demeurant non dénués d'intérêts, puisqu'ils l'avaient aidé à faire de gros progrès, plus cela générait des difficultés chez les élèves. C'était dorénavant clair pour lui : plus il donnait, plus il leur compliquait la tâche. C'était

toujours un miracle que ça s'améliore. L'angoisse était qu'il ne savait jamais pourquoi... Il pressentait bien, avec un certain effroi, que c'était, plutôt... dans ce moment où, étant près d'abandonner, il se donnait un peu d'air. Ces drôles d'« exercices » – qu'exerce-t-on quand on s'exerce ? – « marchaient » bien : après un moment un peu troublant où rien (?) ne se passait, le mouvement s'installait, profus, ample, complexe. Il les voyait le faire manifestement avec plaisir, dans une facilité ludique. Mais lui, que faisait-il, quel était son rôle ? Il se sentait comme absent à ce qui se développait, même s'il savait bien qu'il était là, à les accompagner, à les aider à exprimer ce qu'ils vivaient, qu'ils sentaient. Aujourd'hui, il leur avait simplement proposé de commencer par un long moment d'accueil sensoriel, les sons, les images, les odeurs, le goût du corps. Sans juger ni analyser. Comme ça, comme un fait. Il leur avait aussi parlé des récepteurs sensoriels, qu'ils étaient faits pour accueillir leur sensibilité ; leur précision, la douceur qu'ils apportaient. Qu'ils fonctionnent, simplement, tout seuls... Il n'y avait qu'à se laisser envahir, se laisser gonfler comme une éponge, en un son, le son de notre présence au monde. Qu'il suffisait de goûter. Puis, ce grand silence attentif, émouvant. Puis, l'espace vibrant de toute la disponibilité qui se dégageait de ces corps, prêts à s'ouvrir et à s'épanouir dans le monde. Il sentit leur envie, ce rayonnement. « Vous entendez ma voix. Elle est un son parmi d'autres ; n'y prêtez plus attention, laissez-la venir à vous. Simplement : si vous le désirez, quand vous le voulez, vous pouvez bouger. Rappelez-vous : c'est le goût qui compte ».

Quelques corps, sous la pression de ce qui avait été perçu comme une demande, se glacèrent ; il l'éprouva et se dit que les mots ont un pouvoir de toucher terrifiant. Quelle pouvait être une formulation qui, proposant, n'induit pas pour l'élève, cette idée qu'il y ait une attente ? Peut-être, pour certains, suffit-il que le professeur ouvre la bouche pour que l'ordre du

devoir, de la perfection les glace en eux-mêmes ? Certains se rendent vraiment la vie dure, se dit-il à lui-même... Pour la plupart, l'exploration avait commencé, au sol, dans la mi-hauteur, debout. Il savourait les mouvements amples et généreux nés de l'expansion sans retenue de l'espace qui traversait les corps ; les lignes nettes qu'aucun doute ne venaient troubler, les directions franches des gestes que les muscles ne faisaient qu'accompagner, prolonger. Un visage épanoui, un regard large, cette nuque portant une tête jouissant de sa liberté. Polyphonie de gestes et de déplacements où certains commençaient à s'aventurer dans des explorations plus pointues. Il vit d'immenses pliés se déployer devant lui, une flèche de corps sillonner l'espace, un corps-balle rebondir entre sol et plafond, goûtant le plaisir de profondes flexions à la réception, une équilibriste jouer à déposer les ultimes phalanges de ses orteils sur le fil du sol, un dos faire danser en navettes linéaires, ses omoplates, une méduse tactile flotter, épandue sur le sol ; il entendit le bruit mat et répétitif de quelqu'un qui se jetait en masse élastique sur le sol, derrière lui. La danse, l'idée de la danse, se perdait... Ça devenait intéressant !

Parfois, un regard s'assombrissait, paralysant le mouvement ; parfois, la polyphonie s'apaisait, en une fin suspendue, ou bien l'accord la tendait vers un excès trop hâtif. Il était là, lui, appréciant ce qui se délivrait ; moins que jamais il se sentait « observateur » - cette affreuse posture qui rend la personne extérieure à ce qui se passe, insensible, en quelque sorte ; qui la fait, au forceps de ses catégories préétablies, prélever des lambeaux de vie, attendus. Mais aussi, il se demandait de plus en plus ce qu'enseigner voulait dire. Pourquoi interviendrait-il ? Ça marchait tout seul ? Qu'est-ce que serait, du point de vue des élèves, une intervention pertinente ? En ont-ils besoin ? De quoi ont-ils besoin ? Il savait bien, maintenant, que seuls, eux, avaient la réponse...

Il ne sut pas trop pourquoi, mais il se sentit soudain le besoin d'intervenir ; sans raison explicite. Culpabilité à ne rien faire, retrouver sa place symbolique de prof ? Peut-être... Juste devant lui, L et I avaient engagé une exploration de contact. L pressait fortement I au niveau des côtes, elle se trouvait oblique, et recevait son support ; I consentait manifestement à ce contact qui lui donnait un équilibre dynamique. Tout se passait donc au mieux. Pourtant, il s'entendit dire, dans une intention de confirmation : « Goûtez-le, c'est ça, vivez le pleinement ». Il vit alors, dans la seconde qui suivit, L hésiter, se contracter ; le bel édifice vacilla, chacune se récupérant comme elle put. Confus, il constata qu'il ne suffisait pas d'avoir vis à vis d'autrui une « bonne intention », pour que celui-ci tire parti de son intervention. Il comprit, dans les secondes qui suivirent, qu'en l'occurrence, la « bonne intention » le concernait lui, mais que, ce faisant, il n'avait pas pris en compte ce dont elle avait besoin, elle. Il l'avait, par ses mots, tout simplement, envahie, dans un acte confus et non motivé, de ré-assurance. Il lui demanda ensuite quelle avait été son expérience ; celle-ci lui répondit que ses mots l'avaient amené immédiatement à considérer que ce qu'elle faisait n'était pas bien ; que puisqu'il intervenait, c'était qu'il avait vu qu'il fallait l'aider.

Cette expérience le terrifia, car il comprit à quel point l'enseignant a un pouvoir sur l'élève. Tout allait bien pour L, pourquoi n'a-t-elle pas vu cette évidence que c'étaient les mots, ceux du professeur, ce qui était extérieur à elle, qui l'avaient déstructurée et qu'elle n'avait fait que réagir, sans même entendre ce qui était dit, à une voix qui avait éveillé immédiatement le doute d'elle-même, puis la fixité consternée sur elle, enfin : la mort de son engagement dans le monde, son arrêt ? Le sentiment d'incompétence est-il inscrit au cœur des élèves au point de dénier l'évidence de ce qu'ils perçoivent ? La sacralisation du professeur est-elle développée à ce point ? Une évidence nouvelle

s'imposait maintenant à lui : il n'avait pas le droit de commenter ce que faisait quelqu'un pendant son activité, même si ce commentaire était positif ; on pouvait très facilement, par son attitude, même bien intentionnée, développer chez un élève des difficultés, et celles-ci pouvaient constituer un terrain privilégié d'interventions pédagogiques. Une sombre pensée le traversa, concernant l'enseignement dans son ensemble... Il prit un temps pour retrouver une meilleure conscience de lui-même. Puis, sachant maintenant ce qu'il devait dire : « Bien... Vous improvisez depuis bientôt vingt minutes ; on va parler tous ensemble de ce qui s'est passé et de ce que vous avez vécu, senti... Quelqu'un ? ».

- Goût du corps et didactique, là où il est question de course de haies :

1-2-3-4 / 1-2-3-4. Quatre appuis. Ni plus, ni moins. Ce qu'il faut, tout juste, pour franchir l'intervalle entre deux haies. C'est comme ça ; les Anglais, autrefois, dans l'infinie complexité de leurs mesures ont fixé, une bonne fois pour toutes la distance : 9,14 m. On les respecte. On s'y tient. Sauf que pour les plus petits, les débutants, ceux que l'obstacle, encore, rebute, des libertés sont accordées. Plus court, l'intervalle ; moins haut, l'obstacle. Mais toujours : 1-2-3-4 / 1-2-3-4. on n'y déroge pas. C'est comme ça qu'on va le plus vite, qu'on perd le moins de temps, plutôt. Pas de bafouillage, pas d'hésitations, de menues foulées où les pieds paraissent se multiplier. L'aura de l'expert et de sa technique souffle, même sur les plus démunis...

Ce matin-là, justement, en quelque lieu du pays minier, là où le jour, l'hiver hésite à se lever, il animait, pour de jeunes adolescents (classe de 4^{ème}), en ce matin frileux, une séance d'initiation à la course de haies. Ayant terminé depuis peu sa formation de professeur d'E.P.S., il possédait un bagage, en matière de didactiques, non négligeable. Pour lui, c'était clair, il suffisait de faire passer le « sujet agissant » d'une

représentation où il imaginait (quelle erreur) qu'il fallait sauter la haie (d'où : perte de vitesse et écrasement en double appui à la réception) à une plus ajustée à la réalité technique où, malgré la haie, c'était une évidence, il suffisait de continuer à courir. Pour conduire ce changement de représentation, il avait construit trois situations didactiques, qu'il jugeait adaptées à ce qu'il connaissait de ses élèves. Il avait bien évidemment pris soin d'adapter la hauteur des obstacles, leur espacement ; il avait même prévu, prenant en compte les qualités physiques, de constituer trois groupes de niveau.

La première situation consistait à comparer ce qui se passait entre deux modalités de franchissement : sauter ou aller vers l'avant. La seconde consistait, grâce à un repère posé au sol, à prendre son appel plus loin de la haie que ce que, spontanément, on avait tendance à faire. La troisième invitait à poser son pied de réception après la haie, au delà d'un repère posé au sol, ce qui, supposait-il, allait favoriser l'impulsion vers l'avant.

Mise en œuvre d'une activité cognitive pour la première ; situation de résolution de problème pour les deux autres, la régulation devant s'opérer par une mise en relation entre les procédures et la plus ou moins bonne réussite, que l'élève peut lui-même objectiver grâce à l'aménagement matériel (repères au sol). Ouf ! Il savait que son rôle était de « gérer » ce qui allait arriver, les apprentissages, les conflits, de ré-aménager les dispositifs... etc... Il dut pourtant bien en convenir : hormis les questions de conflits et d'aménagement matériel, il ne voyait pas trop quelles pouvaient être ses interventions concernant les représentations des élèves.

On lui avait bien évoqué, lors de cours, la question des stratégies mentales, de la « programmation du geste », des feed-back extéroceptifs, de la connaissance des

résultats et des retours sensoriels. L'importance de leur prise en compte. Personne ne lui avait vraiment dit comment. Aujourd'hui, où se trouvaient-ils donc, ces objets théoriquement si clairs ? Où pouvait-il donc saisir ces fameuses représentations, objets si denses quand on en parle, presque palpables, curieusement, quand on en couche les lettres sur une feuille ? Quelque chose, clochait... Que voyait-il d'autre d'eux que leurs sauts, leur incoordination, leurs muscles trop tendus, mais leur bonne volonté, aussi. Il voyait bien que l'essentiel pour eux, n'était pas dans le bel ordonnancement didactique imaginé, mais dans leur face à face à la haie, qu'ils cherchaient à éviter au mieux. Que manifestement, ils ne programmaient rien (imaginer qu'ils puissent avoir des « stratégies » était risible) qu'ils ne régulaient rien. Ils « faisaient », impliqués à fond, dès le début, dans l'expérience sensorielle de ce qu'ils vivaient et de ses avatars (les chutes).

Longtemps, il les regarda agir – certains s'étonnèrent de son inhabituelle discrétion – puis il commença à comprendre. Lui apparut clairement que leur représentation n'était pas un objet détaché d'eux, de leurs gestes, mais qu'elle était d'abord l'expérience sensorielle de leurs actions. Qu'il y avait une aberration énorme à détacher la représentation de ce que vivait le sujet et d'en faire cette entité extérieure à lui, qui viendrait disposer de lui. Il cherchait les représentations pour les transformer, il les avait devant lui, enkystées dans l'expérience sensorielle de ces gamins dynamiques. Il savait aussi qu'ils en étaient les seuls détenteurs, c'était leur monde privé, enclos dans la parole muette. Il voyait qu'il n'avait plus d'autre moyen que de leur permettre d'en livrer les secrets, par leur parole, et que pour l'heure, il était incompetent pour le faire.

Il comprit aussi l'impasse de ce cognitivisme sacralisant l' « étage cortical », glaçant le vécu en « opérations »,

le désir en « programme » et le goût des sens en « feed-back » ; cette impasse qui guidait une bonne part de sa profession, depuis des années, déjà. La symbolique du contrôle, l'évacuation des sens et de la corporéité, avaient séduit certains décideurs, indubitablement...

Il se sentait un peu ridicule d'avoir pu penser que des sujets, même enfants, allaient se glisser, docilement, dans le piège des aménagements et que, spontanément, ou du moins, après un peu d'exercice, ils allaient modifier leur attitude, leur façon de faire, face à l'obstacle. Modifier ses règles d'action disent même les plus radicaux. Règles d'actions ?! Combien de choses faisons-nous sans règles ? Qu'est-ce qui nous permet d'affirmer qu'une règle est nécessaire à l'action ? Combien de fois, pensa-t-il, ai-je besoin d'une règle pour agir ? Par contre, toujours, à tout moment de ma vie, je m'éprouve. C'est constant, incontournable, réel. Curieusement, il sentit que ce monde qui était son intimité, lui était étranger. Voyant les gamins courir et sauter, il conçut aussi que leurs expériences leur étaient étrangères ; qu'ils étaient dépossédés d'eux-mêmes ; qu'ils vivaient dans l'obscurité de leurs actes. Ils voyaient leurs efforts excessifs, leur crispation, leurs gestes retenus alors qu'ils cherchaient à atteindre ce fameux « critère objectif de réussite », une latte de bois posée au sol. Il les voyait insensibles à tant d'efforts, à tant de tensions, acceptant leur incompétence. Tentant à nouveau, réitérant le même schéma. Que goûtaient-ils de ce qu'ils faisaient ? Du mouvement, du vent, des déplacements, des chocs, des cassures, des équilibres précaires, des dérobades, des pressions, de l'affolement, parfois, de leurs pieds.

« Il doit sans doute y avoir moyen de sauter, de bondir, de courir en se jouant de soi, en goûtant l'exercice de son corps » pensa-t-il. « Ces enfants savent bondir, courir, ils prennent spontanément plaisir à le faire. Bien sûr, c'est d'eux, c'est de ça, de tout ça qu'ils savent déjà faire, qu'il faut partir ! Evidemment... Expliciter,

reconnaître comment ça va mieux, qu'est-ce qui fait que ça va plus mal... ».

Il sentit la masse froide et stérilisante de la technique encombrer les gestes des élèves, la façon dont elle venait subrepticement encombrer et alourdir la didactique qui se voulait pourtant au plus près de l'« activité du sujet agissant ». Il éprouva la supercherie. 1-2-3-4 / 1-2-3-4... « M'sieur, ça va ?... ». Effectivement, le cours aurait dû être terminé depuis quelques minutes déjà.

9 – Premiers pas en enseignement éactif ou les deux faces de la médiation :

- Valeur de l'improvisation en pédagogie :

Même si l'accord est loin d'être parfait concernant la médiation, dans le domaine de la pédagogie, un consensus relatif existe tout de même, me semble-t-il, autour de cette idée qu'il s'agit d'une attitude relationnelle facilitatrice. Elle nécessite une clarification de l'enseignant quant à la fonction de ses interventions, leur pertinence, leur sens en relation à ce qui se joue effectivement, ici et maintenant, dans la situation. Elle demande également que soient explicitées les investissements, les valeurs qui pré-disposent à certains choix d'intervention, ce qui, déjà, m'apparaît moins courant... Mais surtout, et c'est de cette autre face cachée par l'éclat de la première, dont j'aimerais maintenant entretenir le lecteur. En effet, si l'essentiel de la médiation consiste bien à être en contact optimal avec l'élève pour qu'il puisse améliorer son propre contact à lui-même, comment pourrait-on réaliser cet objectif si, par ailleurs, les contenus préexistent à ce qui apparaît des besoins des élèves au moment « t » où l'on se trouve face à eux ? ! ?... *Il m'apparaît que l'attitude médiationnelle nécessite également que les contenus d'enseignement émergent de l'ici et maintenant du groupe, soient « éactés » de ce qui est*

en train de se vivre, c'est-à-dire de ce qui est tramé dans le vécu des élèves, concernant la matière que j'enseigne !!

En disant cela, je me sens faucher de la faux de la mort, le statut et la fonction même de l'enseignant. Le « bon enseignant » n'est-il pas celui qui prévoit, anticipe, (se) prépare ? Certes. Mais la question reste entière de savoir ce qu'il doit préparer ; certainement pas le devenir, en tous cas. Simplement : qu'est-ce qu'un élève sait, éprouve, ressent concernant ce jour-là, ce moment-là, une activité x ? Quelles sont les questions, les zones d'ombre, ce qu'il aimerait savoir, ce qu'il ne veut surtout pas voir, ce qu'il redoute, qu'il aimerait faire, sentir concernant cette activité ? Souvenons-nous : nous avons toujours l'expérience sensorielle de notre engagement dans le monde ; c'est la chose, naturellement, la plus constante. S'y tissent nos envies, nos peurs, la facilité que nous avons à pratiquer telle activité, celles que nous redoutons, la mémoire de ce que nous en avons, ou n'en avons pas aimé, le poids de notre surmenage, les difficultés que nous nous infligeons... etc.

Il y a, dedans, aussi, par le contact sensoriel de l'élève à l'activité, dans la mise en mots qu'on peut l'aider à faire, matière à enseigner - une émergence de données que l'enseignant peut accueillir pour en faire le support de son travail : un contenu d'enseignement.

Mais aussi, et cela paraîtra assez banal pour qui est habitué à animer un cours de danse, lequel nécessite de rebondir à partir de ce qui émerge du groupe, l'exercice des élèves produit une quantité d'événements considérable qu'il suffit de cueillir. Je l'ai déjà évoqué, ceci implique que l'enseignant ait un regard ouvert, qu'il ne soit pas contraint par les œillères faussement techniques et artificiellement précises d'une « grille » (? !) d'observation qui assigne lui et les élèves à un devenir prédestiné. S'il a appris à lâcher cette

prise-là, alors peut lui apparaître toute la richesse de ce qui se passe – et ne se passe pas, qui n'est pas : négatif ! – qu'il voit ; de laquelle il peut puiser une seconde source de matière d'enseignement. Là où ils en sont, ce qu'ils vivent, sentent, de quoi est faite leur attention ; ce qu'ils oublient, valorisent, abandonnent, retrouvent ; ce qui persiste, qui s'ouvre, qui revient de façon lancinante. Bref, toute cette vie qu'ils éprouvent, par leur sens, en eux.

Ça fait pas mal !! Et bien sûr, beaucoup trop. Masse exubérante d'événements ; la vie s'exprime, qui fait peur, dans sa profusion. Alors, de cette matière qu'il accueille, l'enseignant doit choisir – que ce mot est raide, dans sa complétude parfaite –, plus sûrement, il laissera émerger, sans urgence ni angoisse, une nouvelle construction, ce que j'appelle un nouveau cadre d'expérience, structure ouverte, collant au plus près du vu et de l'entendu, lequel peut orienter l'exercice des élèves dans un nouveau goût de leurs actions.

La matière qui émerge est inépuisable, même quand « ça ne marche pas » - qui représente aussi un terrain de compréhension fertile. Que craint donc l'enseignant quand : « ça ne marche pas » ! ?, mais, aussi, j'ai vu des séances « marcher », dénudées du moindre intérêt : de la rhétorique pédagogique creuse ! Mais on le voit bien, la qualité essentielle de l'enseignant, ici, est d'être créatif, c'est-à-dire, disponible, flexible, acceptant des directions qui, de son point de vue, ne lui auraient pas semblé, a priori, pertinentes, tâtonnant dans une fertile relation au groupe.

Une grave confusion pourrait se dessiner, dont j'aimerais me prémunir : (les esprits chagrins ne manquent pas !) tout d'abord, l'enseignant n'est pas inactif, il déploie une réelle et intense activité ; simplement, elle n'est pas celle qui est habituellement valorisée. Préserver, quoi qu'il advienne, une bonne direction de l'attention, accueillir ce qui vient des

élèves, l'organiser dans un mouvement ouvert et continu de la pensée, aider les élèves à clarifier, expliciter leur vécu, formuler de nouveaux cadres d'expérience ex-abrupto, n'est pas rien ! Ensuite, les élèves ne sont pas abandonnés à eux-mêmes (l'ombre de la non-directivité obscurcit la page...), loin s'en faut. Ils sont libres, certes, c'est la condition même de l'humain ; mais aussi, contraints, qui est la condition de la vie sociale. Paradoxe ? Nenni ! D'une part, quand le professeur invite un élève à expliciter son vécu, le fait d'accueillir inconditionnellement ses propos ne veut pas dire qu'il puisse dire n'importe quoi. La structure est en accueil, mais elle le contient dans une prise de parole en première personne à propos d'une situation précise. Dans ce cadre, l'élève est libre d'avancer, de se livrer plus ou moins, mais il est très contenu dans les limites où le maintient l'adulte. D'autre part, l'exercice de l'élève est toujours circonscrit à un cadre donné, définissant un espace d'exploration. Il est libre d'agir ou de ne pas agir (ce qui fait sens), de se livrer ou non, de goûter de la façon qui le motive, d'y déployer ses propres expériences. Mais il ne peut rien faire hors de ce cadre !

On le sent bien : cette structure paradoxalement ouverte et contrainte à la fois, porte cette richesse, d'obliger l'élève à être responsable de ses actes. C'est un creuset de co/naissance, d'autonomisation (se nommer soi-même), de définition, bien au delà d'apprentissages, de ses actes. L'accusation de démission m'apparaît bien mal fondée. Simplement : je me démetts de ce qui revient aux élèves, leur autodétermination ; ce faisant, je les libère de l'« entrisme » que j'opère en eux ; en retour, je me libère, également. De quoi ? De la pression que je mets sur eux pour que, réussissant vite, je satisfasse ma propre exigence d'être un enseignant efficace et performant.

En fait, je me libère de la contrainte de l'image professorale survalorisée de moi-même... et de la crainte de ne pas réussir. Lâcher prise ? Effectivement, ça devient léger, beaucoup plus fluide, flexible. Détaché ? (le lecteur sait de quoi, dorénavant...) Plaisir d'apprendre, goût d'enseigner... On le comprend bien dorénavant : ce n'est pas l'acte d'enseignement qui est difficile – même si celui-ci est complexe, un art fin et subtil ; ce qui ne veut pas dire que ce soit « dur » – c'est l'attitude que j'ai par rapport à cette complexité qui me rend la tâche difficile. Vouloir tout contrôler de cette complexité est une tâche surhumaine, un non-sens auxquels s'emploient manifestement, d'après ce que j'en entends, nombre d'enseignants. A une époque où, plus que jamais, la souffrance est dans les écoles, les collèges, les lycées et que tant d'enseignants s'usent, par manque de clarification et de compréhension des limites de leur rôle et de leur fonction, il ne serait sans doute pas sans intérêt que nos décideurs commencent à s'intéresser à ces domaines de formation, dans l'espoir qu'un jour, ils apparaissent très clairement dans les préparations aux différents concours d'enseignements.

Les élèves portent, y compris – et peut-être surtout – dans leur incomplétude, leurs hésitations, leur sentiment d'incompétence, une extrême richesse, une fabuleuse matière d'enseignement. Tout est là. Il « suffit » de le cueillir, ce qui nécessite, il est vrai, pour ce faire, de développer une technique, une expertise, qui est la clarification, en soi, de cette attitude apparemment paradoxale où l'on écoute, tout en contenant, l'autre. Partir de l'élève, du « sujet agissant », c'est le leitmotiv que prônent, assez régulièrement, les pédagogies contemporaines. Ce qui implique de s'assurer que l'on fait le maximum, humainement et épistémologiquement parlant, compte tenu bien sûr de sa compétence du moment, pour coller au plus près de ce vécu tapi dans l'ombre du non-dit, du non exprimé ; de ne pas chercher à prendre en

compte cette dimension qui est celle, en son intimité de chair et de goût, du « sujet agissant », c'est d'une certaine façon, marcher à côté de la route que l'on voudrait prendre. Une perspective pédagogique fondée sur un cognitivisme émergentiel et un vécu énéacté appelle, dès les premiers moments d'enseignement, me semble-t-il, de recueillir des données apparemment aussi éloignées de la didactique que celles afférentes à la façon dont l'élève se sent, s'éprouve dans l'idée de commencer, dont il a vécu la séance précédente, les effets qu'il en a retirés, ce que ça a « remué » en lui, les questions soulevées, les doutes apparus, un début de lumière, de compréhension, ce que ça génère comme envie d'expérience...etc.

- Mise en mots du vécu et contenus d'enseignement :
« Mais où est la " matière" d'enseignement, le "contenu didactique" ? », me demande-t-on. Il est : là ! Dans l'éprouvé, mis en mots par l'élève, de son contact à la matière, tout ce qui le lie, par ses sens, à ce qu'il connaît, ne connaît pas, dont il doute ici et maintenant... Il est ce par quoi l'élève traverse l'objet d'enseignement (qui lui est extérieur) pour le mâcher en vécu d'action. *La matière, le contenu sont inscrits, digérés (plus ou moins bien) – assimilés, dirait-on plus communément – dans les mots livrant au monde l'éprouvé singulier de l'élève.* C'est, par exemple, l'expérience de cette étudiante se bloquant la nuque et se contractant le ventre vers le haut ; le « contenu d'enseignement » est bien là, caractéristique de la natation : « trouver un équilibre horizontal immobile dynamique sur l'eau », diraient certains didacticiens, mais riche de l'expérience mise en mots, de cette pleine reconnaissance sensorielle qui assimile le « contenu » ; en d'autres termes, vivant de l'expérience de la réalisation, par l'étudiante, de son intention.

Qu'est-ce qu'un « contenu d'enseignement » sinon ce qui invite un élève à diriger son attention dans la

réalisation d'un but ? Il m'apparaît que, curieusement le terme « contenu » n'est qu'un abus de langage, puisque, sans expérience, ce contenu est vide, plus exactement : il n'est qu'un contenant. Le contenu ne peut être que ce qui le traverse et lui donne corps : l'expérience de l'élève. Comment se fait-il qu'alors on s'y intéresse si peu ? Comment se fait-il qu'on accorde aussi peu d'attention aux mots, qui sont l'expression la plus immédiate et la plus juste du contenu de l'expérience de l'élève, de son assimilation de la proposition didactique ? Pourquoi n'arrive-t-on pas à reconnaître, la densité, la matière sédimentées en eux ? Pourquoi ne retient-on du langage, que sa fugacité, son aspect fuyant ; pourquoi l'éprouvons-nous, habituellement, dans une immatérialité, une neutralité qui l'oppose aux actes, au faire, qui seraient « réels » ? On pressent le pré/jugé, ancré bien évidemment dans de mauvais ajustements à nous-mêmes, dans des expériences de vie à côté (contre ?) nous-même.

Les mots, les phrases, souvent n'ont pas d'épaisseur, pas de goût parce qu'ils n'émanent pas de l'expérience ; ils sont d'une certaine façon, à côté de nous. On le sent bien, au lieu de nous prolonger, dans une continuité à notre vécu, ils ont une espèce de vie propre, ce qui les fait percevoir immédiatement abstraits, sans goût. Ils deviennent, de ce fait, arbitraires, sans cet ancrage à l'expérience qui les astreindrait à une justesse, une honnêteté. La méfiance, la défiance, prolonge, ipso facto, ce goût d'arbitraire, de contingence anarchique. Séparés de soi, flottants, interchangeable, arbitraires, on ne peut y porter crédit. L'expérience subjective est arbitraire, nous dit-on. Qu'est-ce qui, de fait, l'est ? Le mode d'accès à l'expérience, assurément, sa mise en mot, également, caractéristiques pourtant les plus spécifiques de l'espèce humaine, qui la différencient des autres avec la parole. Parole de soi d'abord pour croiser celle des autres, ensuite. Curieux que l'on se défie à ce

point de ce qui nous est le plus éminemment caractéristique !!! Il est vrai, et cette raison n'est pas la moindre, que par elle, on peut avancer « masqué ». L'histoire de l'humanité a sans doute sédimenté dans cette défiance, la facilité qu'apporte la parole de se faire percevoir autre, de se dire sans être, de dire sans avoir à faire, etc. Tromperie, duperie, malhonnêteté, que les dernières techniques de la communication chic et choc de mise en carte de la parole, jugulation anticipée de celle d'autrui, ne font que prolonger dans un vaste mouvement d'acquiescement collectif. C'est une raison. Mais aussi, s'est déposée dans cette méfiance, je le pense, l'histoire des expériences cumulées de générations ayant un rapport altéré à leur expérience, les négligeant, les déniaient, incapables de prolonger en parole un vécu qui, de toute façon, leur échappait. Même à vouloir, honnêtement, se dire, se contacter pour faire éclore en mots son vécu, pour beaucoup, cette intention est irréalisable. Beaucoup d'entre nous ne sommes même pas conscients de cette capacité à vivre en accueillant ce qui nous parvient du monde et de nous-mêmes afin de nous y ajuster, mais aussi de cette faculté à l'embrasser en paroles, dans un ajustement immédiat et congruent. La suspicion dont est frappée la mise en mots – qui est une autre texture de soi – porte, en fait, les marques d'une double incompetence, devenue un cadre collectif, érigé en valeur : celle de SE vivre et celle de SE dire. Un mauvais usage s'inscrit, en constellations sensorielles, dans des conceptions, des valeurs qui deviennent le modus vivendi de chacun, l'évidence qui s'impose, indéfectible. On le sait, une des caractéristiques des valeurs et des conceptions, est de sélectionner ce qui, dans les pratiques, leur est compatible et, inversement, de répudier ce qui les affecterait. Ainsi, l'attention portée à soi, le fait de se dire, mais aussi le fait de choisir en fonction de ce que l'on goûte, bref, une continue aisance, une liberté de vie (?...) sont-ils frappés, sinon d'interdit, du moins de suspicion. (L'accusation de narcissisme étant la plus

spontanément émise...). Je vois mieux, aujourd'hui, pourquoi les pédagogies, même les mieux centrées sur l'activité de l'élève, tardent à intégrer l'expérience vécue mise en parole comme support, point de départ du contenu d'enseignement. Que cache, de frilosité, le terme d' « opérations » repérés ici et là dans la plupart des didactiques s'intéressant, de façon louable, à l'activité du sujet ?

L'éprouvé, contenu d'enseignement mis en mots, est la matière à partir de laquelle va travailler le professeur pour aider l'apprenant à s'approprier de lui-même, en la contactant, en fonction du contexte ou de la demande, à différents niveaux de re-connaissance : procédures, conceptions, direction de l'attention, maintien de l'intention, valeur. Une bonne direction de l'attention, usage de soi délivré des obligations, des fausses pistes et des persécutions de toute nature, est, le disais-je, la voie royale de la facilitation et de l'apprentissage.

Toute situation de « travail », tout « contenu didactique », toute mise en activité, quel qu'en soit le domaine technique, est l'occasion pour l'élève de clarifier ce processus tout en prenant conscience, par un lent mouvement d'appropriation, des causes qui, en l'altérant, conduisent au sentiment de difficulté, d'incompétence, et à la sensation d'effort. Apprendre à l'élève à apprendre de lui m'apparaît comme le plus beau geste d'enseignement et d'éducation ; c'est lui donner cette autonomie d'apprendre seul !

- Comment la peur de toucher devient la matière d'un cours :

Ce week-end-là, peu de personnes étaient venues. Le beau temps les avaient sans doute davantage incitées à profiter des premières lumières de ce printemps naissant. Lui-même ne se sentait pas dans l'état de motivation et d'entrain qu'il avait habituellement, lorsqu'il commençait une formation de ce type. Elles

s'étaient installées, assises face à lui (évidemment...), affichant dans leur posture, leur détermination à travailler. Il pouvait compter sur elles, il n'y avait plus qu'à commencer. Il l'éprouvait, cette demande-là, dans l'état où il se trouvait aujourd'hui, l'écrasait.

Il prit ce temps qu'il savait salutaire, de bien les voir, laisser venir leur image, cette façon dont elles s'étaient imperceptiblement figées parce que le cours allait commencer. Il éprouva le remous provoqué par son silence. Il se sentit aussi mieux, plus détendu, réceptif, ouvert à leur présence, qu'il reconnaissait. Il demanda : « Bien... Est-ce qu'il y a quelque chose qui vous intéresse de voir plus particulièrement ? Une question que vous voulez éclaircir ?... Un état dans lequel vous vous sentez, que vous voulez aborder ?... »... Silence, long silence... Une voix, celle de M, monta : « Moi, je me souviens d'une chose, la dernière fois... Euh... C'est la question du toucher... La dernière fois, on l'a travaillé... C'est pas forcément... Continuer à danser, sans s'enfoncer... C'est une expérience d'enfoncement dans le sol... Comment dire... J'aimerais bien continuer à... Comment dire... être en contact, et que ça va. C'est une chose difficile pour moi. Ma question d'aujourd'hui, j'ai pas forcément envie de faire l'expérience, parce que... je redoute... qu'elle soit... désagréable. Mais, c'est une question que j'ai... ». Rires, silence.

Lui : « Tu as dit que tu craignais que ça soit difficile, que tu craignais... Peux-tu me dire ce qui est difficile, pour toi ? ».

- Euh... Je crois que si ça me semble difficile dans le moment où je parle, c'est... *que je ne sais pas si je sais le faire. Donc en fait, il y a une difficulté... Je me demande comment ça peut être. Je ne sais pas comment ça doit être. J'aimerais bien réussir et voilà... Donc, il y a toutes ces questions. C'est difficile... J'ai un souvenir de quelque chose qui m'a... que c'est difficile, que c'est...*

Silence.

- Désagréable ?

- Oui... *Désagréable. Lourd. S'enfoncer. Avec une disparition d'envie, aussi... me demander ce qu'il faut faire.*

- Une chose est claire : tu sais ce qui t'arrive : tu es lourde, tu t'enfonces. Mais, est-ce que tu sais ce que tu fais à ce moment-là ? Peux-tu nous en parler ?

- Non, c'est ça que je déteste aussi. Quand ça se produit comme ça, je ne sais plus où j'en suis... J'ai l'impression que je ne m'habite plus, que je ne suis plus maître à bord. Je me sens comme dérobée de ce que je suis en train de faire... Ça me rappelle quelque chose que j'ai déjà dit, dans une autre séance...

- Pas le week-end précédent, mais l'autre, c'est vrai, confirma-t-il.

- Quand je dis maître, c'est... c'est plus par rapport à l'envie, comme si à certains moments... je ne fais plus ce que j'ai envie de faire... je sens que je perds le contact au sol, quelque chose se paralyse en moi. En fait, je suis comme une pierre, comme une pierre dans le sol... Et je sens aussi que les perceptions disparaissent... Y a moins de surface au sol, moins de perception d'espace, ... oui, l'expérience de la pierre dans le trou.

- Ça va peut-être ensemble ? ... Te sentir lourde, avoir plus de sensations...

Silence.

- Oui..., mais avec moins de perceptions, c'est étrange. Une lourdeur... une disparition d'envie... molle...

- Quand tu entres en contact avec quelqu'un, puisque c'est cela dont il s'agit, ton intention, c'est bien de toucher. Est-ce toujours ce que tu vis, à ce moment-là ?

- Euh... mon intention

- Oui...

Silence.

- Je ne sais pas si je réponds à la question, mais ce que je ressens... Je ne sais pas ce qui va m'arriver... Et, j'ai peur. J'ai peur de faire mal à l'autre... toutes ces choses...

- De quoi t'occupes-tu, alors ?

- Oui !... oui. A un moment, j'arrête de toucher. Je crois que quand tu parles d'intention, à ce moment mon intention, peut-être, elle disparaît. C'est ce que je disais, quand je disais : l'envie disparaît. A ce moment, je n'échange pas avec l'autre. *A ce moment-là, je crois me protéger, et en fait, je me mets dans une insécurité.*

- Bien, est-ce que ça vous va, cette expérience du toucher ? On peut commencer par ça, si vous le voulez. Silence consentant... « Voilà, simplement. Vous allez vous mettre par deux, l'un touchant, l'autre recevant le toucher. Vous pouvez rester au sol, le faire debout, bouger en le réalisant, comme vous voulez. On parlera ensuite de ce qui s'est passé et de ce que vous avez vécu ».

Une voix alors : « Ça, ce que tu viens de dire, là, si je peux déjà dire quelque chose, quand tu dis ça, ça produit déjà quelque chose en moi, parce que... je me sentais avant... ouverte... je t'entendais parler, j'entendais les bruits du dehors, je sentais mon corps et... tu as dit ça. (Rires...) ... Je me dis... bon, va falloir que... commencer, *et je me vois aller la toucher et... je me demande comment ?* mettre la main, où c'est le mieux, comment je vais arriver... et j'ai noté... *je me rétracte de là où je suis, je n'entends plus, je suis dans un autre état* ».

- L'expérience a déjà commencé, dit-il, continuons...

Il éprouva cependant un certain malaise, en considérant la façon dont une proposition d'expérience, par sa formulation, alors qu'elle semblait apparemment ouverte, pouvait à ce point perturber, mettre quelqu'un en difficulté, voire en péril. Jusqu'où l'enseignant devait-il disparaître, s'effacer pour ne pas altérer le contact que l'élève avait, avant le cours, avec lui-même, et ne pas compliquer son apprentissage ?

Il s'écarta pour, en se faisant oublier, donner la liberté de leur expérience aux élèves. Il dut inhiber plusieurs

fois l'envie de commenter ce qui se passait, d'encourager de la voix certains couples que la rétractation avaient déjà glacés dans l'immobilité, la gêne et l'arrêt, d'autres, qui, par contre, s'accordaient la liberté, le plaisir et la mobilité d'un contact ouvert. Il lui fallait accorder à chacun la liberté de vivre ce qui, ici et maintenant, se livrait de soi, dans l'expérience du toucher. Il se laissa néanmoins plus largement impressionner – c'était son choix – par ce qui se passait pour M ; il la sentait, aujourd'hui, prête à un grand mouvement de prise de conscience. Cette évidence émergea qu'il aurait, cette séance, un contact privilégié avec elle. Quelques minutes passèrent, puis : « Bien, nous allons prendre un temps pour parler de vos expériences. M, voudrais-tu nous dire ce que tu as vécu » ?

- Déjà, il y a eu un moment... pas très agréable, pour y aller... j'ai eu l'impression d'y aller, sans voir, parce qu'il fallait bien... Pas la guillotine, mais pas super, quoi... et après, dans la même veine, quand j'ai touché ! Dur... Puis, je l'ai perçu... Je me suis dit : je ne suis pas obligée de m'arrêter... tant pis (?)... rapidement, après ça, y'a eu une prise de liberté... dans tout ce que j'ai fait, j'ai vu plus de choses... j'ai pu penser aussi : t'es pas obligée de toucher toujours au même endroit... j'étais plus claire, je crois, au niveau de toucher...

- Est-ce que tu as vécu les moments redoutés ?

- Non, non... sauf au début de l'expérience. Lourde dans le sol... absente. Obligée ! je crois. L'impression de me jeter dans quelque chose.

- Il y a donc eu plusieurs moments. Celui du début, dur, quand tu es partie, où tu n'as plus rien vu...

Silence.

- Pourquoi ne plus voir quand on se dirige quelque part ? Si vous le voulez bien, je vous propose de renouveler cette expérience d'aller toucher votre partenaire, des mains, mais cette fois-ci, le premier acte, c'est de voir, de le voir ; de laisser venir l'intention, l'envie de le toucher en le voyant, de continuer ; de continuer à avoir l'intention en le

touchant. Jouer avec ça, ne pas s'occuper d'autre chose, de ce qui pourrait être bien, mieux... etc. Oui ?

Quelques minutes d'expérience, puis, les élèves s'étant assis en cercle, M prit la parole :

- C'est très discontinu... *Quand je vois et que j'ai l'intention, c'est bien. Et... je m'interromps, je ne peux pas dire pourquoi... Si : je me suis vue voir S (la partenaire de M), puis après je ne savais plus, je cherchais... je cherchais pour trouver les deux composantes qui font que ça marche.* (Il sentit à nouveau le malaise de tout à l'heure monter...). Mais quand j'arrête ça, ça va ; j'ai senti mon bras partir plus facilement, son tracé a été différent.

- C'est juste, je l'ai bien vu.

- Mais, à l'arrivée, le regard s'est figé.

- C'est juste... Et toi, S, peux-tu dire ce que tu as senti ?

- Quelque chose me gêne aujourd'hui, j'ai du mal à m'y mettre, cette introspection... Je renâcle... Je préférerais faire autre chose... je ne sais pas quoi... Silence. Mais c'est vrai, le toucher de M, je ne l'ai pas senti comme quelque chose de pesant.

M : « Ça me gêne un peu ce que tu dis du travail d'aujourd'hui... Mais... Concernant l'expérience, j'ai bien senti de l'ouverture, du mouvement possible quand je te voyais ».

Il prolongea : « C'est simple : si on veut toucher quelqu'un, il faut le vouloir, le voir, tu t'adresses à lui ; tu t'intéresses à lui et non à toi qui le touche. C'est différent...

M : « Oui... ».

- Vous l'avez senti : c'est à partir du moment où l'on retourne l'attention sur soi que ça devient difficile ! Je vous propose cette même expérience du toucher ; le premier acte est d'avoir l'intention de toucher, puis de rester en contact avec cette intention, quoi qu'il advienne. Oui ?...

Il vit M beaucoup plus présente à ce qu'elle faisait, se libérer du joug de l'automanipulation, de la recherche du bon geste, du souci de bien faire, s'accueillir pour accueillir sa partenaire, décidée et confiante. Quelque chose irradiait d'elle, de ses tempes et de son regard, son dos ouvert lui accordait un nouveau port de tête, souple et gracieux, l'ensellure de son arc lombaire vivait. Il sentait la tactilité de ses pieds au sol, leur toucher dynamique et sensible, d'où émergeait la pleine mobilité de son corps, confiant. Il la sentait déposée, suspendue à la flèche de sa colonne qui la portait, goûtant l'expérience avec plaisir.

« M, as-tu des choses à dire ? »

- J'ai senti quelque chose... un changement... bouger ma colonne ?... Je pense que je me suis ouverte beaucoup. S confirma : « C'est vrai qu'à un moment tu étais concentrée, fermée sur toi et après moins... »

- Au début de l'expérience, ça m'a figé en partie... et puis... après, je me suis dit qu'il y avait des choses, que tu étais là, que je te touchais... et j'ai senti plus de clarté dans mes perceptions et, seulement après, j'ai senti... un changement dans mes appuis. Alors est-ce que c'est ce que j'appelle d'habitude un déséquilibre... en même temps, je ne pouvais pas tomber... Je pense que c'est une aspiration vers le haut, plutôt qu'un déséquilibre... Si j'étais allée jusqu'au bout, peut-être je me serais déséquilibrée ?...

- Est-ce que tu veux dire que tu as perdu l'intention, au début ? lui demande-t-il.

- C'est ça... oui, c'est bien ça. Je faisais attention à ce que je devais faire...

Nouveau temps d'expérience, même proposition que la précédente.

Il commença : « Tu me diras, M, si je me trompe, mais j'ai cette impression que tu cherches à ne pas te focaliser sur ce que tu fais, en t'ouvrant à ce qu'il y a autour de toi. Mais ce que tu fais, le point que tu touches, ta partenaire qui est là, tout ça, est là, a son intérêt. T'intéresser pleinement à ce que tu fais, en le

voyant, en y goûtant, c'est différent que de chercher à s'ouvrir préalablement à l'espace pour agir, non ?

- ????

- Regarde... Tu me vois, tu as l'intention de me toucher, tu me vois toujours, tu le fais. OK ?

Il la voit le voir, se lever sans hésitation, puis son regard s'assombrit, quelque chose se fragmente en elle, une assurance se perd.

« Regarde-moi, lui dit-il. Où est ton attention, ici, maintenant. C'est moi que tu veux toucher, tu le veux, donc tu me vois. C'est ça, tu reviens... ». Effectivement, il la perçoit redevenir, présente à elle, à ce qu'elle veut, à lui.

Elle avance de quelques pas, le touche de sa main, pleine, mais discrète, de son entière présence. Ils restent ainsi, un moment.

Puis : « Veux-tu parler de ce qui s'est passé ? »

- Là ?

- Oui...

- *Je n'ai pas eu le temps de recherche que j'ai d'habitude. Je ne me suis pas posée de questions, je n'ai pas cherché à me transformer, à me faire mieux être... m'ouvrir à l'espace.*

- OK. Tout est : OK. Ça marche tout seul. Il n'y a qu'à cueillir. Il faut être clair sur ce que l'on veut et laisser venir ce qu'il y a !

- S, tu veux bien le faire avec ta partenaire, on vous regarde ? (Il les savait maintenant assez claires pour accepter, sans rétractations, le regard des autres).

Après quelques minutes d'expérience : « S, est-ce qu'il y a des choses qui te sont apparues dont tu voudrais nous parler ? ».

- En fait, ce que j'ai perçu, c'est au niveau des intentions... Quand je regardais, c'était différent... J'avais l'impression de bouger, c'est rigolo, alors que je ne bougeais pas du tout... C'était plein de mouvements... Chaque fois que je mettais la main là, là... c'est marrant. Je crois que je sentais plus M, la présence de M.

M confirma, et : « En tout cas, moi, dans les cuisses, j'avais l'impression que les genoux s'allongeaient, que les cuisses s'allongeaient... c'est bizarre. Immobile, de ne pas bouger et de se sentir s'allonger. J'ai jamais senti ça.

- Quand je touchais une articulation j'avais l'impression, dans l'immobilité que ton bras bougeait, pouvait bouger... ou le mien ? Je ne savais pas trop, mais on pouvait bouger...

S'adressant à M : « Cette sensation de grandissement, était-ce une expérience constante ?

- Non... Ça a oscillé entre du très facile et du très difficile... en fonction de : soit je regardais ce que je faisais, soit je regardais pas... enfin, plutôt, *soit je jugeais ce que je faisais et je cherchais... et après il y avait un jugement de valeur... ou bien il n'y avait pas de jugement de valeur et il y avait jeu : j'acceptais ce qui se passait, les touchés rigolos, curieux de S.*

Il pensa alors que toute l'information était là, mais que M n'avait pas encore mis tous les éléments en relation pour la faire éclore en une bulle de compréhension. Il s'agissait d'un cours de danse, il choisit, de ce fait, de passer outre.

S confirma : « Oui, j'ai perçu ça, à la fin surtout. Je sentais que tu jouais, que tu étais plus libre, plus détendue. Au début, c'était plus... béton ».

- Tu vois, M, S a reçu, tes efforts, tes manipulations, tes jugements, dit-il.

- C'est vrai, au début, c'était tellement dur, M, que je n'avais pas envie... et puis après, c'est venu.

M confirma : « Au bout d'un moment, j'ai eu envie... je ne le formulais pas, mais tu le ressentais dans ton corps ! ».

Il profita de l'occasion : « Quand vous improvisez à deux, c'est ça, totalement ça : vous vous accueillez l'une l'autre, c'est-à-dire que vous engagez pleinement.

- C'est effectivement être avec... là, l'autre n'est plus un ensemble de parties d'un corps, continua M. Mais pour moi, c'est très dur de ne pas me juger...

- Ça paraît la même chose : quand tu acceptes de recevoir, tu ne te juges pas.

C'était S qui parlait, qui mettait en mots, dans la matière de la danse, le nouveau rapport à elle-même qu'elle voyait apparaître.

« C'est ça qui est amusant dans ce travail... c'est... à la fois se centrer sur soi et se centrer sur l'extérieur. C'est ce double mouvement qui est amusant. C'est vrai qu'à la fin, on ramène toujours à nous, en même temps... Je crois qu'on essaie trop de partir de nous. Je ne sais pas comment dire... on se centre trop sur soi, quoi...

Silence riche de pensées en mouvements, de corps livrant leur vécu à la conscience. Puis : « Bien, maintenant, je vous propose de vous toucher simultanément, de jouer avec ces touchés, dans leur rythme, leur durée, leur amplitude. OK ? ».

Manifestement, le cadre d'expérience faisait écho à ce qui pouvait faire sens pour le groupe : beaucoup de mouvement, ample, ludique, vif généré par des touchés ouverts, inattendus, jouant de la surprise, du cocasse, de l'imprévu. Jeu de cache-cache. Se montrer. Disparaître. Toucher l'espace empli de l'effacement d'un membre. Mouvement se dilatant au delà du corps de l'autre. Contact à distance. Duo s'échangeant dans un espace partagé. Danse, improvisation : provision, de quoi ? D'être ?

Il voyait, dans cette façon qu'avaient ces corps de s'accorder l'aventure du jeu et de l'imprévu, combien la parole avait permis, par un déploiement assez sommaire de l'expérience de deux personnes, de faire sauter certains verrous du mouvement. Certains se risquaient déjà à des contacts plus amples : grill costal contre dos, tête contre dos, cuisse contre cuisse,... transformaient les touchés en prise, à bras le corps, ébauchaient des porters, des allègements. Il laissa pourtant chacun prolonger ce plaisir du jeu de soi et du jeu de l'autre, puis : « Bien... Je vous propose, si vous le voulez bien, une autre exploration. Vous y êtes déjà, simplement, je la définis un peu mieux. Vous la prenez

si elle vous tente, sinon vous continuez ce que vous faites. Voilà : il s'agit toujours de toucher, mais avec plus de surface, de pression avec d'autres parties du corps que les mains... On y va ?...

« Euh... avant de commencer, je voudrais dire quelque chose... J'ai vécu ça... Quelque chose s'est éclairci par rapport à la question du début... par rapport à l'envie, à l'intention... faire quelque chose que je n'attendais pas... *Je peux avoir l'intention d'aller toucher et je ne sais pas comment ça va faire et donc, mon envie est toujours là... mon intention... mon action, ce que j'ai envie de faire sont toujours là. Ma danse, elle existe, je ne sais pas comment elle va... quel chemin elle va prendre, mais je ne suis pas focalisée sur quelque chose.* » C'était G qui s'exprimait. « Mais, quand l'autre bouge, je commence à sentir des difficultés... ».

- Qu'est-ce qui est : difficile ? demande-t-il.

- De ne pas savoir, de ne pas réussir à le toucher là où j'ai prévu si elle bouge, qu'elle me fasse quelque chose que je n'attendais pas...

- Qu'est-ce que tu perds, si ce que tu avais prévu de toucher disparaît ?

- ???

- Rien. Mieux : tu gagnes une possibilité inattendue, un plus d'intention...

- C'est vrai... Je peux toucher ailleurs, prolonger son mouvement, toucher l'espace...

- Oui, par exemple, si tu veux prendre sa cheville et qu'elle bouge, alors tu la toucheras là-bas... Ton intention va continuer à entraîner ton mouvement, mais dans une direction que tu n'avais pas imaginée auparavant. Improvisé ! Oui ?

- C'est évident...

- OK ? On y va ?... (La formule lui laissa un goût amer). Là, des hésitations, des échanges verbaux, besoin d'expliquer une incompréhension. Il glane ici et là de ces mots qui éloignent du vécu, qui voudraient trouver le mode d'emploi avant de faire, qui fanent le mouvement. Là, déjà des ébauches d'allègements, de porters, des corps suspendus, soutenus, arrachés au

sol, renversés, passages éphémères, appuis légers. Il vit clairement que le groupe se scindait en deux ; il allait falloir prendre une décision. Il revint à la vie du groupe, il savait qu'il y trouverait la matière et la solution qu'il cherchait...

Après le cours, il avait pris ce temps (est-ce une « préparation » de ceux qui suivent ?) de rester en contact sensoriel avec ce goût amer qu'il avait éprouvé tout à l'heure, quand il avait dit : « On y va ? ». Ce goût, il le savait bien maintenant, était celui du désaccord, de la non congruence. Il laissa flotter son attention, appréhenda cette question émanant de l'amertume. Il vit, en éléments épars, puis ajustés en bribes qui se faisaient mots, puis phrases, se dégager un sens. « On y va ? » intimait le petit diable.

- Où ? répondait l'ange.

Effectivement, sa formulation induisait la projection, la recherche, l'issue, la réussite. Il voyait bien comme certains de ses élèves, plus fragiles, s'étaient faits piéger par la formulation. Il comprenait maintenant la subtile information de son corps, lui signalant le décalage. Il éprouvait alors toute cette contradiction de l'acte d'enseigner qui, dans le fait même de proposer une expérience à des élèves, tend à inverser le processus naturel d'appropriation et d'apprentissage. Comment pouvait-il : enseigner ? Etre professeur ? Tout cela perdait son sens. Une béance s'ouvrait... Il savait qu'en elle, il y avait l'occasion d'une compréhension, d'un meilleur ajustement...

Quelques semaines plus tard. Rien n'était encore bien clair, en lui, concernant sa fonction de professeur ; il sentait toujours cette distance, que sa seule présence, mettait dans le contact de l'élève à lui-même. Un jour, il avait, pour s'amuser, commencé un cours par cette formule : « On va commencer... ». Il avait vu les élèves comme se planter dans le sol, se figer, faire cette

toilette obligée d'eux-mêmes les préparant au travail. Ils en avaient bien ri, après...

Aujourd'hui, il les sentait mobiles, enjoués, habitués à ce que ça ne « démarre » pas tout de suite ; des propos anodins échangés, des blagues, l'activité du dehors qui se prolongeait dans cette salle. Il voyait leur vie, il comprit qu'un cours ne pouvait être qu'une dilatation, une expansion de cette vie. L'orienter dans une activité, comme la danse, par exemple, ne devait pas la faire se perdre. Il n'y avait aucune raison à cela. Il ne devait pas y avoir de rupture. Les mots lui vinrent : « Vous me semblez en pleine forme. Mobiles, disponibles. Vous êtes venus jusqu'ici, vous avez conduit, marché, monté des escaliers, vous avez ouvert des portes, vous êtes descendus de voiture... etc. Votre corps se plie, s'allonge, se tord, vous avez dû coordonner des mouvements, voir, pour faire tout ça. Vous êtes : plein de mouvement. La danse, c'est quoi d'autre ? Des flexions, des extensions, des ouvertures, des rotations... Il vous suffit de prolonger ça, tout ce que vous portez déjà, tout ce que vous savez déjà faire, qui est là, en vous. Je vous propose donc, tout de suite, de commencer à improviser, avec, si vous le voulez, cette petite lumière : qu'est-ce que je mets de plus, de trop, quand je me mets à bouger ?

On rit un peu, des blagues fusèrent ; de la parole encore présente, des gestes apparurent. Puis l'alternance habituelle entre mise en mots du vécu et expérience, les rebonds dans les propositions... A la fin du cours, il leur demanda comment ils avaient vécu ce curieux début. Le retour fut unanime : « Très facilitant, agréable ». Certains lui exprimèrent qu'ils n'avaient pas, cette fois-ci, cherché ce qu'il fallait faire, à répondre à une demande, à s'améliorer. Tout de suite, ils avaient exploré, prenant ce qu'il y avait à prendre. Plus de goût... plus ludique. Ça les étonnait un peu, qu'en faisant aussi peu, ils avaient produit, senti, et découvert autant... des choses qu'ils n'avaient jamais

senties, des gestes, des coordinations qu'ils ne connaissaient pas... Il sourit intérieurement ; il se sentait : léger.

VI – POUR NE PAS EN FINIR : SENSATIONS, CULTURE ET POUVOIR

J'ai conscience, rendu à ce point d'un travail qu'il me faut bien suspendre, de n'avoir fait que lever un coin du voile couvrant cet adjectif si banalement usité de DIFFICILE, mise en mot instantanée de l'expérience sensorielle, désagréable, mutilante, de la tension.

Le lecteur est maintenant, je me permets de le penser, en mesure de l'éprouver : « c'est difficile » développe, en bouche, un goût de « pas assez », d'inachèvement, de la saveur de ceux qui nous indiquent le manque de complétude, mais aussi, d'accord. Dire : « c'est difficile » est, certes, une première conscience, la prise en compte d'une information née de nos sens ; pour autant, la formulation ouvre à une béance, le vide laissé par l'inachèvement de la formulation. Le « c' » (ça) est la forme verbale que prend la conscience quand elle se refuse à la compréhension ; c'est une façon, pour le sujet, de s'assurer le faux confort du déni de ses actes, de leur origine et de leur sens, en les contenant dans la nébuleuse approximative d'un substitut linguistique. Par exemple : « c'est dur de flotter » est une formule parfaitement inachevée qui tait l'essentiel, à savoir : ce qui est effectivement dur, dans l'expérience de flotter. L'une des formulations est inachèvement qui se suffit à lui-même, l'autre invite au déploiement, au contact de l'origine, à une compréhension. Décrire, expliciter, ne serait-ce que nommer l'objet du difficile, délivre immédiatement des informations, met le sujet en contact avec son intimité. Jouons-en : la prochaine fois que nous nous surprenons à nous laisser envelopper de ce mot, profitons-en pour laisser notre conscience s'éveiller et déployer ce qui est retenu dans le substitut allusif : « qu'est-ce qui m'est : difficile ? ».

Le mouvement de reconnaissance du « ça », le déploiement de ce qui lui est constitutif par une prise de parole en première personne, assigne, tôt ou tard, le

sujet à plonger au cœur de lui-même. Expliciter ce qui est dur, en mon corps – non seulement les tensions, la chronologie de leur développement, mais aussi les limites dans lesquelles elles m’inscrivent – c’est se mettre en contact avec l’usage de soi-même, ses conceptions, ses valeurs ; c’est les faire se définir en lettres d’or, en ma conscience. Expérience pas toujours agréable... Nous sommes en effet, dans une grande majorité, orientés dans un mauvais contact à nous-mêmes, la focalisation sur la préservation de soi et/ou sur le résultat nous interdisant de déployer la facilité qu’une attention bien dirigée éveille. Craindre de ne pas réussir tout de suite, focaliser sur le résultat, contrôler le devenir, préjuger de ce que doit être l’avenir... sont quelques expériences possibles de mauvaise orientation de l’attention, oubliées des processus naturels de l’adaptation, dont un des principes est d’être en relation au PRÉSENT. La contention sensorielle de l’acte de se tendre, témoigne peut-être de l’effroi qui nous saisit face à l’ampleur de ce qui nous échappe (le devenir, en une possible altérité). Se tenir pour stopper les transformations, l’aléa du devenir... Le geste de contention procède en effet d’un mouvement de la pensée tourné sur soi, se développant en ligatures corporelles : ce par quoi nous cherchons à nous retrouver identiques à nous-mêmes, quoi qu’il adienne (ce qui, dans le cas d’une intention d’apprentissage, est tout de même cocasse...). Déplier ce qui est « difficile », fait traverser ce **par quoi**, puis, ce **pourquoi** c’est « dur », zones d’ombre de nous-même, ouvrant à une possible altérité.

Certaines questions « englobantes » apparemment anodines concernant, par exemple, l’attention (« A ce moment-là, à quoi fais-tu attention ? ») ou ce à quoi quelqu’un accorde de l’importance (« A ce moment-là, qu’est-ce qui est important pour toi ? ») ont ce pouvoir foudroyant de déstabiliser l’évidence du « C’ », de mettre en contact avec le sens.

Nous relierions assez spontanément corps, mise en mouvement et sensations ; il apparaît beaucoup plus étrange, dans l'expérience culturellement partagée, de concevoir que des sensations puissent naître d'une activité intellectuelle. Pourtant, si le mot « difficile » s'ancre bien dans une sensorialité faite de rétentions, le fait que nous l'employons aussi dans le cadre d'une activité intellectuelle en signale bien le support corporel. Cela devient quasiment inconcevable si on envisage la connexion des sensations à la façon dont on pense, mais aussi à la manière de mobiliser son attention par exemple, toute cette activité noétique de la conscience, ample et profuse. C'est cependant bien, ce qui, dans le déploiement de ma singularité, mais aussi dans l'explicitation de leur expérience par d'autres personnes, m'apparaît et s'impose. J'éprouve, charnellement, l'activité de ma conscience et le produit de son activité. Les sensations, en permanence, assurent leur fonction : elles m'informent que ce que je suis en train de vivre (ce que je vis, mais aussi, la façon que j'ai de le vivre) n'est pas trop décalé avec ce qui me con/vient. Elles sont le point de départ d'une régulation de moi-même à moi-même, du micro-événement procédural jusqu'à la définition de mes investissements et de mes choix de vie les plus cruciaux. Comment se fait-il, alors que nous ayons des tensions, que nous cherchions à nous en débarrasser, au lieu de les écouter ? Il y a quand même une attitude saugrenue à vouloir se débarrasser d'une information !!!

Mais aussi : comment se fait-il qu'une culture ait pareillement rejeté les sensations, qui sont le mode de connaissance le plus constant et le plus immédiat de soi-même, le geste naturel de les accueillir étant frappé d'interdit, ou pour le moins suspecté d'impudeur... Il est curieux de constater comme d'un côté une culture les valorise dans l'expérience de l'effort (ce qu'il en coûte) et d'un autre côté, les dévalorise quand il s'agit de les accueillir, de les respecter, associant ce geste à un

excès dionysiaque ou narcissique... Qu'est-ce qui est dit, qui ne se dit pas, dans un système de valeurs de ce type ? Qu'est-ce qu'une culture contraint quand elle contraint ses membres à dénier leurs moyens de choix et de décision, mais aussi à se ligaturer, de façon consentie, par les contentions toniques de l'effort ?

Pourtant, nous avons bien, de temps à autre, heureusement – le plus souvent possible, je vous le souhaite – cette expérience de l'aisance, du bien-être, du plaisir dans certaines circonstances, dans l'accomplissement de certaines activités. Certes, nous aurions effectivement tendance à nous sentir mieux, plus léger, l'esprit libre et le corps fluide, en vacances (de quoi sommes-nous : vides, quand nous vaquons, lors de ces moments oisifs appelés communément : vacances ?). Oui, la danse, la musique, l'émotion esthétique en général, ont ce pouvoir incomparable de développer un mieux-être, un *BIEN-ETRE*. On le perçoit, me semble-t-il : ce ne sont pas les contextes en eux-mêmes qui sont porteurs de bien-être et de bonheur, c'est la façon dont ils me bougent dans l'attention que je me porte, ce que j'éprouve immédiatement dans la réponse calme de mon corps. Ainsi, la danse, parce qu'elle est avant tout partage, est invitation à un entre-deux hors de soi ; la musique, qui me pénètre, m'arrache aux bornes de moi-même ; danse et musique m'invitent au déverrouillage de l'attention, à l'accueil sensoriel que j'éprouve dans cette expansion, cette dilatation corporelle, constitutives du bien-être. Rien d'étonnant à ce qu'elles soient agréables et, en général, associées à la fête !...

La facilité, le goût, le plaisir comme moyen de régulation, école d'éducation et d'enseignement ! Fichtre ! « Où cela nous mènera-t-il ? » m'invectiveront certains. *J'insiste sur ce mot, en le soulignant, car il énonce clairement ce besoin si répandu, quoique non conscientisé, du contrôle du devenir, ainsi que les peurs et les appréhensions qui lui sont associées. Accepter*

cette perspective ? Lâcher-prise ? Je l'ai déjà évoqué : le lâcher-prise, puisqu'on lâche, implique la chute, mais aussi la symbolique qui lui est associée : la disparition, la dilution, l'évaporation de soi, la dispersion... la chienlit, évidemment. Lors de séances d'Alexander, les personnes que je sens, en mes mains, lâcher leur tonus de posture, la contention musculaire d'eux-mêmes les faisant se tenir, expriment très souvent, ensuite, cette impression initiale de chute, comme si elles allaient s'effondrer, tomber ; puis se développe une impression de perte de soi, de dilution, de vacance de soi, dans une perception identitaire plus floue, plus confuse.

N'est-ce pas cette même appréhension de perte, de dilution, d'errance (et d'irresponsabilité ?...) qui motive ce manque de confiance qu'accorde l'éducation au goût, comme si élèves, enfants, allaient être abandonnés à leur vacuité ? Comme si le goût, qui est accueil, allait, en faisant sauter les contentions toniques jugées nécessaires, provoquer un vaste mouvement de dispersion. La valeur, souvenons-nous en, est, inscrite en mon corps, elle est : ce qui me coûte, un surplus de tension qui signale à ma conscience l'importance de ce qui « vaut ». Les valeurs morales sont, d'abord, des contentions corporelles et sensorielles.

Quelle valeur peut avoir, vu sous cet angle, une éducation qui accorde du crédit à ce qui est agréable, simple, facile ? Goûter est en effet, une voie directe et radicale de dilution des rétentions, des rétractations et autres contentions que les obligations de toute nature inscrivent dans notre corps. *Ce qui vaut parce que ça coûte se trouve emporté dans le maëlstrom du goût.* Reconnaître en l'enfant, l'élève, un être qui sent, goûte, éprouve, apprécie (le double sens du mot est très éclairant : j'apprécie un plat, mais aussi les conséquences d'un acte), à qui l'on peut accorder une confiance dans son vécu, tout en le guidant dans la conscience de ses actes. Ne serait-ce pas une façon de développer la conscience, l'autonomie, la capacité à

choisir, c'est-à-dire d'assumer une liberté respectueuse de soi et d'autrui ? *Accorder à l'autre ce droit de faire fonctionner son propre système de valeur afin de développer la conscience de ses choix ! S'ouvre là un débat « moral » dépassant largement le cadre de cet ouvrage, dont il sera pourtant, à terme, difficile (!!!) de faire l'économie.*

L'expérience du goût, du plaisir pris à faire à partir du goût, jointe à l'explicitation de ce que cette expérience délivre, me paraît être une voie pédagogique royale. Permettre à quelqu'un de goûter, pleinement, est beaucoup plus impliquant qu'il ne peut y paraître : c'est aussi lui accorder la liberté d'être ; c'est, pour un enseignant, s'effacer suffisamment pour que l'élève s'engage avec confiance dans l'expérience sensorielle de ses apprentissages. De nouvelles expériences de limites, de responsabilités sont possibles, faisant vaciller les rapports de pouvoir.

Les sensations dépassent largement la mise en jeu du corps ; elles sont en permanence constitutives de mon « être à moi-même », lumière me signalant la façon que j'ai, non seulement de faire, mais de vivre en congruence à ce qui me va, en m'estimant à l'aune de mon propre système de valeur. Qui est également : acte, devant s'affranchir de l'outrepassement par autrui de ses limites en ma propre subjectivité.

Lire a de la saveur, ou peut ne pas en avoir ; résoudre un problème mathématique, organiser un circuit de voyage, réfléchir à soi, échanger entre amis... etc. Tout cela peut développer une matière de vie que je ressens en moi, parce que, sans projection, je vis ce que je fais et j'apprécie ce qui m'arrive que je fais, dans une continuité permanente au présent. Peut-on, en effet, goûter sans être dans le présent ?

Que je perde la présence à ce que je fais alors, mon expérience sensorielle va considérablement changer ;

elle sera alors tramée non plus de mon contact au monde mais du mauvais contact à moi-même. Et cette saveur-là n'est pas plaisante. Sommes-nous, à ce moment-là, devenus suffisamment experts pour enregistrer ce signal d'une mauvaise congruence ? Qu'est-ce qui m'est juste nécessaire de vivre, de faire pour que « ça m'aïlle » ?

Goûter est une activité qui n'est ni un laisser aller, ni un abandon. Spontanée dans certains contextes, elle suppose, pourtant, d'apprendre à diriger son attention, surtout quand nous ne savons pas que nous sommes en phase d'apprentissage, quand nous redoutons une expérience. Elle implique un autre rapport au temps, d'en perdre – qu'est-ce qu'on perd quand on dit : perdre son temps ? – de prendre le temps du temps, qui est, dans l'expérience du goût, nappe glissant dans une calme continuité.

Ce qui me frappe – et qui me paraît confirmer ce pressentiment du poids des valeurs rendant a-moral, goût, aisance et plaisir – c'est qu'il m'aura fallu attendre le cinquième chapitre pour, très explicitement, employer le mot de goût. « Accueillir les sensations » est certes, de mon point de vue, plus riche que « prendre des informations » ; mais « goûter » fait fondre un autre obstacle, lève un nouvel interdit. Quelque chose a donc largement résisté, à travers le découpage lexical que j'utilisais initialement ; les mots prêts à penser et à dire, me tenaient d'une certaine façon en deçà de l'expérience vécue. Une nouvelle mise à nu de celle-ci, par une mise en mots plus congruente a tardé, contenue par l'autosuffisance d'un cadre conceptuel qui s'imposait par l'accès immédiat et évident aux termes, au langage qui lui correspondait.

Je l'éprouve : quelque chose résiste, rendant moins accessible une meilleure congruence des mots et de l'expérience. Je le pressens, les valeurs pèsent, elles imposent, en mots, immédiatement accessibles, mots-

écran, leur puissance : on s'y livre ! Pourtant, c'est bien de goût, irréductiblement de goût, dont il s'agit. *Le goût du corps ! Le goût de soi !!*

Rien d'étonnant donc, à ce que, aux antipodes de ce mode d'être pour le moins, suspect, éradiqué des méthodes d'éducation, notre culture valorise pareillement l'effort. Le refus de l'éprouvé, du dire, conçu comme support d'apprentissage, a valeur d'éducation ! Qu'une culture intègre assez généralement un pareil déni des moyens de grandir dont dispose, naturellement, l'humain, me consterne. Apprendre à l'enfant, à l'élève, à lutter contre lui-même, à dépasser, par une maîtrise et une contention sans cesse plus sévère, les effets de son contrôle a priori, dans le déni de ses sens, est un implicite éducatif trop souvent présent. La question qui s'impose dorénavant à moi est de comprendre comment s'opère dans l'interaction parent/enfant, enseignant/élève, une pareille sacralisation de l'effort, comment se tend cet arc sensoriel préalable au travail, qui rend l'apprentissage difficile. Qu'est-ce qui conduit un enfant, que l'on voit à 2 – 3 ans encore ouvert au monde, léger, suspendu à sa tête, se rétracter en lui, petit à petit, ensuite se tendre, se contracter, hésiter, douter, se corriger, perdre confiance, se masquer... etc. (Un processus de rigidification musculaire de beaucoup d'enfants s'opère vers 6 – 7 ans... Ce phénomène ne paraît pas surprendre, outre mesure, les parents... mais aussi, les médecins et les pédiatres. Il est vrai que le processus est tellement général et se développe à des degrés d'intensité si variables qu'il est intégré comme : normal).

Comment le mode de présence, la parole, l'implicite du discours d'un adulte, la valorisation de certaines expériences (ne pas se tromper, être efficace, être rapide, ne pas s'opposer, être discret, réussir, bien se tenir... etc) infléchit la direction de l'attention d'un enfant au point de la retourner, non plus dans l'accueil,

mais dans le contrôle de lui-même ? Comment s'opère cette prodigieuse culbute où l'enfant, l'élève, répondent, par leur contrôle au contrôle exercé sur eux par le système de valeur implicite (parfois explicite) de l'adulte ? Comment ils s'apprécient, non plus à l'aune de leur propre système d'appréciation, mais à la mesure des demandes des adultes sur l'échelle des efforts et des résultats fournis ?

Ce qui me frappe, également, c'est l'ampleur des variations culturelles dans la liberté de la structure corporelle. Considérons l'attitude contenue, buste repoussé en arrière, bassin propulsé en avant, dos resserré et poitrine projetée vers l'avant (vers quel futur ?...), colonne vertébrale rigidifiée, nuque et tête bloquées, de bon nombre de nos semblables croisés dans la rue et celle, toute en ondulations vivantes, pied ferme mais tactile, bassin mobile préservant une accueillante ensellure lombaire, colonne vibrant de tous ses micro-mouvements, arbre de vie accueillant l'équilibre gracile de la tête, de la plupart des peuples africains, par exemple. (Pour peu qu'ils ne se soient pas faits absorber par un mode de vie « occidentalisé »). Pourquoi le mouvement, qui est vie, chez les uns ; pourquoi la fixité, qui est mort, chez les autres ? Pourquoi la préservation de cette belle courbure lombaire, libérant les hanches spontanément mobiles chez les uns ; pourquoi cette tendance à l'aplatissement de cette courbure, contraignant le bassin à une morne fixité, chez les autres ? (Je ne me priverai pas de ce plaisir de rappeler que, dans beaucoup de pratiques sportives, il est conseillé, pour améliorer le geste de « gagner le bassin » ! (sic)).

Il n'est bien évidemment pas dans mon intention de sacraliser une culture en valorisant un naïf retour aux sources ; simplement, je mets en regard ces deux façons de (se) tenir, parce qu'elles me paraissent porter, dans leur écart, une inflexion du regard riche d'une interrogation susceptible de faire émerger de

nouveaux objets de recherche. Comment le manque de discernement de ce dont parents, éducateurs, entraîneurs, enseignants... sont effectivement responsables, vient empêcher la mise en acte et l'expérience de leur propre capacité à juger des enfants, des élèves ? Comment le manque de compréhension de leurs limites (parents/enfants ; enseignants/élèves) introduit une confusion dans ce qui appartient aux uns et ce qui appartient, aux autres ? Sur quel droit se fonde ce droit qu'ont trop de parents, de juger de ce qui est bon pour leurs enfants ; qui d'autre que la personne elle-même, fût-elle enfant, est en mesure d'apprécier ce qui est bon pour elle ? Sur quelles conceptions se fonde ce droit parental sacralisé dans l'obligation de « responsabilité » ? Responsabilité, certes, mais, de quoi ?

Un double champ de recherche se déploie : celui de l'origine de la confusion des limites de soi à autrui d'une part, d'autre part, celui des moyens par lesquels s'opère cette confusion. De quoi l'effort est-il la réponse ? Comment l'enfant l'intègre-t-il, à un moment de sa vie, comme un passage nécessaire, une réponse aux conditions d'expérience que lui proposent ses parents ? Par quels processus intimes, par quels rites sociaux, « ceux qui savent » induisent-ils le déni de leur « propre système d'appréciation » chez ceux qui « ne savent pas » ? Au point de s'apprécier à l'aune des critères d'autrui ! Consentant à s'y conformer, celui qui apprend se met dans cette posture inconfortable de chercher ce qu'il doit faire pour répondre à des exigences dont les critères, lui étant extérieurs, sont sans signification. Une errance commence, pas d'aveugle où l'enfant, avançant dans un espace sans repères propres, déploie toute une gamme d'intentions, de gestes, de moyens sans attaches à son vécu, estimés a priori efficaces, qui le font se cogner contre lui-même. Chacun de ces chocs et les efforts développés pour trouver une hypothétique issue constituant les balises nécessaires à sa marche. Seul

trait constant et saillant de ce cheminement d'aveugle : l'effort, les tensions.

Rien d'étonnant à ce que, pour beaucoup, ce soit la première des perceptions que nous ayons, avant même la mise en mouvement : c'est ce qui, dans l'étendue glacée de ce que l'on nous a empêché de baliser de nos propres repères, nous est le plus familier et le plus sécurisant. N'est-ce pas, en effet, quand, pour répondre à la demande d'autrui, nous perdons le contact à notre propre appréciation, que les problèmes, les tensions, mais aussi l'effort, apparaissent ?

Faire un effort ! Certes... Mais, de quoi ?... Appliqué à quoi ? Pour répondre à quoi ? L'effort m'apparaît de plus en plus comme une solution adaptée pour tenter de concilier, en mon intimité, des points de vue, des systèmes de valeurs qui ne me conviennent pas ; il exprime sans doute cette incapacité, que nous avons fini par intégrer comme normale, de ne plus nous fier à notre propre système de valeur et de tenter de lui substituer celui d'autrui : ainsi, ce n'est pas l'action en elle-même qui appelle un effort, c'est le fait de répondre à un système de valeur étranger qui, me privant de ce que je sens, m'oblige à chercher ce qui pourrait, en moi, « être bien », du point de vue d'autrui ! L'effort est une solution excellemment adaptée au fait que je consente à appliquer à moi-même un système de valeur qui ne m'appartient pas. C'est dur : tout est OK. Hormis ce fait contradictoire que notre préoccupation première, alors, est de chercher à nous débarrasser de ce qui nous est désagréable !

ET TOURNE LA ROUE

Si c'est difficile de comprendre cela, essayez d'être plus détendu. Si ça ne marche pas, faites l'effort de vous

concentrer. Appliquez-vous en faisant bien attention ! Si rien ne se passe encore, essayons alors une petite gymnastique respiratoire : détendez la gorge, ouvrez votre diaphragme, laissez vos muscles obliques se détendre, inspirez largement. Faites attention à ne pas bloquer votre nuque, vous devez la sentir souple. Commencez alors à réfléchir en faisant le vide dans votre tête ; veillez à laisser venir les pensées en faisant l'effort de ne pas aller chercher l'information. Ne bougez plus, soyez calme, restez vous-même. Voyons maintenant ce qui s'est passé. Commençons par... Qui veut bien parler ?

Si, en dépit de cette déclinaison pédagogique pleine de bonnes intentions, vous ne sentez, en vous, rien de bien différent après l'avoir lue, j'aurais alors partiellement atteint mon but : ce que j'ai écrit vous a touché, vous offrant la conscience de vos limites et celle de mes excès !

BIBLIOGRAPHIE

- 1 BERNARD, M. 1995. Le corps. Points.**
- 2 GENTIS, R. 1980. Leçons du corps. Flammarion**
- 3 ALEXANDER, F.M. 1932. L'usage de soi. Contredanse. 46 rue de Flandres. Bruxelles**
- 4 Nouvelles de danse. Dossier : L'intelligence du corps. Eté 1996. N°28**
- 5 RICHIR, M. 1993. Le corps. Essai sur l'intériorité. HATIER. Optiques**
- 6 VERMERSCH, P. Phénoménologie de l'attention selon Husserl : la dynamique de l'éveil de l'attention. EXPLICITER (n°29). Mars 1999. 1-20.**
 - Etude psycho-phénoménologique d'un vécu émotionnel. EXPLICITER (n°31). Septembre 1999.(3 23.)**
 - Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. EXPLICITER (n°35). Mai 2000. 19-35.**
 - L'explicitation phénoménologique à partir du point de vue en première personne. EXPLICITER (n°36). 5-11.**
- 7 Nouvelles de danse (cf. (4))**
- 8 GORMAN, D. Looking at ourselves. 1984-1996. Quartier la Rouvière. St-Alexandre. 30130.**
- 9 LEGENDRE, P. La passion d'être un autre. 1978. Ed du seuil.**
- 10 VERMERSCH, P. L'attention entre phénoménologie et sciences expérimentales, éléments de rapprochement. EXPLICITER (n°44) Mars 2002**
- 11 VARELA, F., THOMPSON, E., ROSCH, E. 1993. L'inscription corporelle de l'esprit. Seuil.**

- 12 **VERMERSCH, P. L'entretien d'explicitation. 1995. ESF.**
- 13 **LAPLANTINE, F. Je, nous et les autres. 1999. Ed. Le Pommier Fayard.**
- 14 **VERMERSCH, P. L'approche du singulier. EXPLICITER (n°30) Mai 1999**
- 15 **WATZLAWICK, P. Changements : paradoxes et psychothérapies. 1981. Points**
- 16 **GORMAN, D. 1984. Réflexions sur les réflexions sur nous-mêmes. Ed. « Learning methods ». Quartier La Rouvière 30130 St-Alexandre.**
- 17 **WATZLAWICK, P.
L'invention de la réalité. Contributions au constructivisme. 1985. Points
La réalité de la réalité. 1976. Points**
- 18 **VERMERSCH, P. Pour une psychophénoménologie. EXPLICITER (n°13). 1996**
- 19 **VERMERSCH, P. Avez-vous lu Piguet? EXPLICITER (n°13). 1996.**
- 20 **VERMERSCH, P. cf. (6)**
- 21 **VARELA, F. cf. (11)**
- 22 **RICOEUR, P. Soi- même comme un autre. 1990. Seuil**
- * **G.R.E.X. (Groupe de recherche en explicitation) 8 passage Montbrun 75014 PARIS. Site : www.grex-fr.net**

TABLE DES MATIERES

Introduction	7
I – Usage de soi et sensations	15
1 – Rechercher la sensation pour agir : hyper-tonus associé au volontarisme et conquête de la bonne sensation	15
2 – Sentir moins pour agir	18
3 – Intégrer la sensation et la tension pour en comprendre la signification : le sens des sens	26
II – Les relations intention / attention / proprioception / extéroception, du sujet fragmenté à la conscience globale de soi	37
1 – Attention et tensions	37
2 – Conscience de la relation perception proprioceptive / extéroceptive : l'attention ouverte (ou attention phénoménologique)	39
3 – Le devenir de l'intention dans l'agir : du contrôle de soi à l'évocation mentale	42
4 – Fenêtres et modes attentionnels, moyens de congruence	48
III – Sensations – Croyances – Valeurs	51
1 – Conscience collective et vécu singulier	51
2 – Trouble sensoriel et mauvaise estime	54
3 – Apprendre à démêler les strates de l'expérience	57
4 – De l'éprouvé à la valeur, une continuité de sens	60
5 – Prégnance des croyances	64
6 – Dissoudre ses croyances pour s'alléger	68
7 – Les valeurs en tension : l'effort	72
8 – Etirement et valeur	76
IV – Apprendre dans l'aisance	83
1 – Singulier et conscience élargie	83
2 – Apprendre à faire la planche	84

3 - L'anticipation, cause d'échec	94
4 - Au risque de l'expérience	96
5 - Suspension et apprentissage	100
6 - La sensation, moyen de régulation de l'activité intellectuelle	116

V – Sensations et pédagogie : vers une conception énaactive de l'éducation ?

1 - « Monsieur, dites-moi ce que je dois faire ! »	121
2 - La double dépendance : élève / professeur	126
- Confusion de rôle	126
- L'ambiguïté de la responsabilité	127
- Autonomie et compréhension	129
3 - Ce que l'enseignant lâche, quand il lâche prise	131
- Droit à l'erreur et confiance, l'affleurement du pouvoir	131
- Droit à l'erreur et autonomie d'appropriation	133
- Des tensions pour tous	134
4 - La médiation comme moyen de conscience	136
5 - Considérations naïves concernant la recherche et l'expérience humaine	142
6 - Sentir pour agir ou le pouvoir libérateur du goût	147
7 - Enseigner la technique par le goût	150
- Goût et porosité	150
- Goûter ou discriminer : la puissance évocatrice des mots	152
- Le goût de la technique	154
8 - Diriger son attention par le goût	155
- L'histoire de l'enseignant	155
- L'histoire du premier groupe d'étudiants	159
- Le premier groupe d'étudiants, quand l'histoire dérape ou : si enseigner c'était choisir	165
- La technique FM Alexander, quand toucher, c'est accueillir	166
- Accueil sensoriel et mouvement improvisé	172

- Goût du corps et didactique, là où il est question de courses de haies	176
9 – Premiers pas en enseignement énonctif ou les deux faces de la médiation	180
- Valeur de l'improvisation en pédagogie	180
- Mise en mots du vécu et contenus d'enseignement	185
- Comment la peur de toucher devient la matière d'un cours	188
VI – Pour ne pas en finir : sensations, culture et pouvoir	203
BIBLIOGRAPHIE	215
TABLE DES MATIERES	217

