

# *Faire émerger l'activité du moi par l'approche psycho phénoménologique.*

## *Etude d'un vécu corporel, en première personne : quand écrire, c'est difficile.*

Jacques GAILLARD

Formateur à l'IUFM NORD / PAS-DE-CALAIS  
Professeur certifié de Technique FM ALEXANDER

*« Cette vie du sens est notre vie même, elle est notre liberté non pas de choisir telle ou telle possibilité pré-donnée, mais de courir l'aventure du sens, sans pré-juger de ce qu'il est ou sera, mais en sachant qu'il est du côté du vivre et non du mourir. » Marc Richir . (1)*

### **1 - L'ante début de l'écriture.**

Je l'avais exprimé lors du dernier séminaire du GREX, je me perçois depuis quelque temps déjà, dans un flottement, un lâcher-prise, kaléidoscope de pensées et d'images labiles et peu stables, que je ne me décide pas à saisir. L'invitation faite par Pierre aux membres du GREX présents, de produire un article, a immédiatement fait sens. J'ai senti le possible comme nécessaire ; curieusement, sans hésiter et avec un à-plomb qui m'a surpris moi-même, un peu comme si je découvrais, dans l'épaisseur des mots, la teneur de ce que je disais, je me suis proposé, alors que je me savais sans projet, mais surtout, intérieurement confus et résistant depuis quelque temps à toute écriture.

C'est pourquoi, je me suis trouvé plongé de longs moments, dans une espèce d'errance mentale (était-ce un horizon visé à vide ? ) pour chercher à identifier à propos de quoi je voulais vraiment écrire. J'éprouvais que quelque chose d'important, me tenant à cœur, pouvait être saisi. J'ai donc erré pas mal de jours, amplifiant, chaque heure passée à tenter de circonscrire l'objet d'écriture, un malaise et le regret de m'être engagé aussi imprudemment, l'échéance du 14 Mars n'étant pas si éloignée que cela. Finalement, c'est en m'accordant d'écrire à partir de ce que j'éprouvais de moi, que m'est apparu ce qui était au cœur, déployé par

l'acte d'écriture même. Après un certain nombre de suspensions, de réductions et de lâcher-prises. Voyons un peu.

#### **a- Mêmété et écriture :**

M'est apparu assez clairement, au début de cette phase, que je redoutais non pas l'écueil de la page blanche, mais surtout la confrontation à ma propre activité egoïque d'écriture .

En premier lieu, de retrouver la « page noire », celle qui réitère les mêmes figures, les mêmes thèmes, trop attendue, délivrée par une certaine paresse mentale s'appuyant sur des schémas trop connus. En effet, je sens mes limites d'écriture en première personne, dont le flux émergent est balisé par des repères, des modes d'accès trop connus, par des expériences trop évidentes, mais surtout par des formalisations qui, lui pré-existant, tend à le contenir dans un conformisme tout fait. Paradoxalement, aujourd'hui, j'éprouve que ce qui m'aide à clarifier mes auto-explicitations, est, aussi, ce qui me limite dans l'accès à du conscientisable, pas même encore supposé. Une sorte d'écran d'évidence. Un peu comme si les repères et la clarification psycho-phénoménologique des actes de conscience ouvraient des possibles au déploiement en première personne et, dans leur guidance même faisait, pour moi, écran aux informations sub-liminales de ce qu'elles ne peuvent contenir. J'ai écrit un certain nombre de

textes, et j'ai craint, je crois, la reproduction du même. Comment me dégager, compte tenu des faibles critères de validation interne de la recherche en première personne, des modèles, des schémas, des concepts, qui s'installant en routines de faire et de penser, viennent, me semble-t-il interférer avec ce que pourrait être une complète émergence ? (A l'inverse, s'installer dans une posture d'émergence absolue, sans une structure minimale, est redoutable.)

#### **b-Le soi les autres :**

Mais surtout, m'est apparu que je ne voulais pas, non plus, recontacter et remettre en scène ce « moi » là, celui qui est l'auteur de ces textes, précisément ; je pressentais que je ne voulais pas me fondre dans cet espèce de confort par lequel, d'emblée, je me définis et on me reconnaît. Il y avait effectivement, dans ce rejet d'un type de production, indépendamment d'un souci de renouvellement de la production elle-même, un questionnement concernant le « qui » écrit. Qui suis je, de là ou j'écris, quand j'écris cela, de cette façon là ? A quoi, et surtout à qui répond-il, ce qui, écrivant de cette façon là ? Quelle place s'accorde -t-il, dans ce groupe-ci, en écrivant, à propos de cela, de cette façon la ? Maintenant que je regarde ce moment, outre ma préoccupation concernant la pertinence des objets d'écriture dont je me saisissais, référés à ma propre congruence-le « goût » que cela avait- je perçois également une intense activité de jugement à propos de la valeur de ces objets, référée cette fois-ci à leur recevabilité par autrui. Je l'exprime sans doute d'une façon un peu sommaire, mais je pense que je redoutais, dans mes résistances à me remettre à l'écriture, au-delà de la crainte de ne pas réussir à faire apparaître ce qu'il me tenait à cœur de formuler, d'avoir à assumer un « qui » sensiblement différent. A soutenir, aux yeux des autres. J'ai effectivement gardé en saisie pas mal de motifs d'écriture, des intentions se sont définies, mais confrontés à mon propre système de valeur (le goût que ça a ), mais aussi à la valeur que cela pouvait avoir, du point de vue du GREX, j'ai développé, en les abandonnant successivement, un vide intentionnel des plus désagréable. La congruence du moi

et de l'intention, pourvoyeuse de facilité, fâcheusement absente en la circonstance. En terme temporels, cette phase là, m'a obsédé plusieurs jours et pas mal d'heures, sensoriellement chaotique, infléchissant vers les valences nettement négatives, développant un amer sentiment de vide et d'incapacité.

#### **c-Changement de visée :**

Et cependant, un jour, et je ne sais pas pourquoi je me suis autorisé cela- est-ce une intuition ?- j'ai choisi de tourner mon attention vers ce que je vivais, ici et maintenant, de le garder en saisie et d'écrire à son propos. De quoi est fait ce moment, ou j'ai envie d'écrire, sans être clair à propos de ce que je veux écrire, ni sur le comment je vais l'écrire ?

Acte décisif, déplaçant l'attention de ce qui devrait ou pourrait être, sur ce qui est, effectivement, et ce moment, mon ressouvenir est très clair, me paraissait alors non seulement bien mince, mais surtout de peu d'intérêt, eu égard l'épaisseur que devait avoir, dès son origine, un objet d'écriture pertinent. Toujours est-il, que prenant mon mal-être comme point de départ d'écriture, j'ai commencé à me laisser écrire ; j'ai cette impression qu'en m'accordant à ce qui se passait, même si cela était désagréable, je me suis libéré de tout un questionnement egoïque, dont l'effet le plus inhibiteur était effectivement de ne pas me permettre de dégager une intention, congruente à ce qui m'allait.

#### **2-Le début de saisie de l'objet de l'écriture.**

##### **a-Bribes, émergence et lâcher-prise :**

Faisant cela, j'ai commencé à me mettre en contact avec, ce qu'en cherchant, je rendais inaccessible, pourtant immédiatement disponible, en moi. Peut-être tout simplement, me suis- je accordé en m'accordant à mon état interne, de prendre ce temps (je suis d'accord avec toi, Nadine, à propos d'un autre rapport au temps ) de laisser se constituer, sans inquiétude ni souci de réussite, graduellement, à partir de bien maigres fragments -qui, par contre étaient chargés d'un goût sans équivoque- des objets d'écriture, puis une intention, une visée dans lesquelles se dessinaient les contours de ce qui me tenait à cœur, qui faisait sens. Le moyen le plus simple, pour me trouver, n'était-il pas, en effet de me tourner vers

moi ? Truisme d'une rare banalité, auquel j'ai résisté, tout de même de longs moments. Le spectre de FM ALEXANDER et le principe de « projection dans le résultat » (2) plane sur mes propos. Au fur et à mesure de cette activité de clarification de visée ( l'horizon que je visais au départ n'était ni vide, ni à vide, mais plein d'innombrables attentes, projections, qui conférait d'ailleurs à ce moment un poids mental et sensoriel inhabituels ) plus le kaléidoscope des possibles s'apaise dans une écriture qui me contient, plus se dessine le thème, l'intention qui aujourd'hui, me concerne.

b- Etat interne et conscience :

Je pense que j'avais envie d'écrire sur le fait de redouter d'écrire, lequel porte, en toile de fond, la question de l'ego et de son activité. C'est, je pense, cette question qui me tient à cœur, aujourd'hui. Et en vivant pleinement ce moment là, dans sa valence, son tissu sensoriel, en visant à vide de là, ça c'est constitué, en mots, en bribes de phrases. Je trouve particulièrement troublant la puissance de ce mouvement intérieur de l'acte noétique, qui, visant hors de moi, mais à partir de mon état interne, me ramène au cœur de moi-même, me faisant apparaître ce qu'en cherchant dans le déni de moi, je rends inaccessible. Le geste d'écriture, congruent à ce que je pressens (en écrivant cela, mes valences changent et j'éprouve un léger fourmillement au niveau de l'estomac, ainsi qu'une fibrillation entre les omoplates ) me livre, à posteriori, ce dont, j'ai vraiment envie de parler. Je l'éprouve comme un chemin direct à moi-même, contournant les résistances de ce qu'il faudrait faire, bien faire...etc Nouvelle impression corporelle, à tonalité musculaire plus chargée, cette fois-ci (rétrécissement du champ visuel, durcissement du contact de mes avant-bras sur la table et de mes fesses sur le siège ) très nettement consécutive à ce que je me suis dit, plus exactement, aux questions que je me suis posées : « qu'est-ce que cela vaudra du point de vue du GREX ? Quel intérêt cela peut-il bien avoir ? », particulièrement si je m'observe du point de vue (supposé ) de ceux qui vont, à travers cette production, m'observer ! J'éprouve, à partir des variations de mon état interne, les variations de l'activité de mon moi, en interaction avec sa dimension sociale. Je reste néanmoins beaucoup plus conscient des variations de mon éprouvé, que des mouvements anarchiques et intempestifs de mon ego ! Curieusement, je perçois la congruence à moi-même, cette portion

congrue, ce juste nécessaire qui me délivre la facilité, comme incongrue, un peu déplacée, si je l'observe du point de vue d'autrui. Cependant, je pressens à certains moments, la nécessaire rupture de cette congruence, pour se renouveler, échapper à la symbiose auto-satisfaite de ce qui convient. Y aurait-il de bonnes questions que l'on pourrait s'adresser, ainsi qu'à d'autres, adressées de quelles façon, sous quelle forme, pour approcher et reconsidérer son activité egoïque ? Quelle serait l'approche discrète contactant indirectement, mais de façon spécifiée le moi ?

3 –Ebauche d'un objet d'écriture.

a- Saillance sensorielle / Discrétion du moi :

Je peux, maintenant, préciser ce à propos de quoi, j'avais envie d'écrire, que je redoutais de saisir frontalement, mais qui accompagnait depuis pas mal de temps, mon travail de formateur, mes séances d'Alexander, et mes cours d'improvisation : la puissance de l'activité egoïque, diffusant dans le corps en autant d'états internes. Avec cette hypothèse que l'essentiel de soi se jouerait ici, se déroulant, ensuite, en cascades de visées, de « pris pour thème », de saisies attentionnelles, de procédures, de sensations...tout un ensemble de strates de l'expérience plus facilement saisissables, au contraire de l'activité egoïque discrète, mais surtout masquée, d'une part par les effets sensoriels qui lui sont associés, d'autre part par le sentiment de permanence inébranlable de ce moi, par lequel nous nous disons vivre notre identité. La permanence de l'ego est, en effet, une conception solide de notre culture occidentale ; celle-ci vient oblitérer la conscience possible des mouvements de notre moi, très insaisissables, certes. Pouvez-vous me dire quelle est l'activité de votre moi quand vous vous sentez dans tel état interne ? Quoi de nouveau de moi se joue, quand je sens mes valences changer ? Qu'est-ce que je change, de moi, mon rapport aux autres, quand je me dis affecté ? Quel moi est présent quand je dis qu'il faut écrire, quand je dis qu'il me faut bien écrire, satisfaire une attente supposée ou quand je m'accorde le plaisir de le faire ? Personnellement, viser directement cela me laisse désespérément sans réponse.

b- De l'éprouvé corporel au moi :

Par contre, je perçois clairement que mes actes sont différents, surtout, que mon état interne n'est pas le même. Les produits noématiques de la conscience sont probablement très infor-

matifs des mouvements de la pensée, en particulier du « qui » s'exprime. Je pense, ici à Nadine FAINGOLD et de son projet de « décrypter les messages structurants » à partir des verbalisations de procédures, mais aussi de ce qui apparaît en périphérie, qui dégage davantage de sens. Pour ma part, et ceci est très intuitif car essentiellement tiré d'observations issues de mes séances d'Alexander, j'ai cette impression que tourner l'attention vers l'évocation d'états internes met en contact beaucoup plus intime et puissant avec l'identité et l'activité du moi, délivre davantage d'informations, le concernant. L'état du moi, tout comme l'état interne ont manifestement un point d'ancrage commun puissant : les valeurs (ceci expliquant sans doute pourquoi leur évocation publique apparaît, parfois comme une violence, comme cela a pu apparaître à St Eble cet été, quand il s'est agi de répondre à la question : « comment je me sens ? »). C'est pourquoi, s'appuyer sur l'évocation des états internes peut être (mes valences changent en écrivant ceci), avec toutes les précautions déontologiques requises, un terrain de clarification favorable pour répondre au « qui ».

Récapitulons :

- J'ai répondu, sans hésitation, à une demande d'écriture, alors que, hormis une envie certaine, mais colorée de beaucoup d'appréhension, je n'avais pas d'objet clair.
- J'ai cherché ce qui pouvait faire sens, et j'ai passé pas mal de temps à tourner en rond, sans trouver quoi que ce soit qui me satisfasse, mais en développant des valences de plus en plus négatives, puis un sentiment d'impuissance grandissant.
- J'ai commencé à écrire à partir de mon état interne, et s'est dégagé, à travers l'identification de ma difficulté à me mettre à écrire, le thème plus général de l'activité egoïque, du soi confronté à l'altérité, de l'estime de soi confrontée au regard des autres.
- Je commence à pointer que ce que je cherchais à identifier, depuis plusieurs mois, concerne l'importance de l'activité egoïque dans l'acte, de quelque nature qu'il

soit et que des thèmes d'exploration et d'écriture sont en train de se dégager à ce sujet.

- Que toucher à l'activité egoïque modifie immédiatement la façon que j'ai de faire ce que j'ai à faire, ce que je choisis de faire, ce à quoi j'accorde de l'importance, la façon dont je m'éprouve, dont je suis attentif...etc Que l'état interne, particulièrement l'éprouvé corporel, est une source d'information remarquable, pour faire apparaître les centrations, les focalisations, les appréhensions, les projections, les doutes, expressions manifestes de l'activité du moi.
- Que l'impact de la psycho-phénoménologie m'apparaît immense, en ce qu'elle offre cette possibilité de dénouer la trame enchevêtrée du vécu, pour particulièrement, retisser des liens de sens, par un déploiement méthodique du singulier, de l'intimité du corps au privé de la pensée, pour dégager une conscience de soi.
- Que cette approche m'apparaît comme une méthode de clarification personnelle magnifique, qui n'en est, probablement, qu'à ses débuts.

#### **4-L'objet d'écriture : état interne et activité egoïque.**

##### **a- Prénance des procédures:**

Voilà. J'ai donc cette intuition que l'activité du moi est le socle primordial qui ordonne et commande notre « être au monde », des actions les plus anodines, aux choix existentiels les plus graves, et que, curieusement, cette activité est d'une impressionnante discrétion, rétive, me semble-t-il, à la prise de conscience et au ressouvenir. Un peu comme s'il n'y avait pas de mots pour qualifier directement le moi, entité évanescence que l'on ne pourrait saisir indirectement, qu'au travers de ses productions. C'est pourtant bien lui, qui éveille la singularité de notre intérêt (l'intention), l'importance que nous accordons à certains aspects de cette visée (les thèmes), les modes de réalisation de cette visée (objets et modes attentionnels), et, enfin, les produits noématiques de toute cette activité : les actes, les procédu-

res, les valences et l'éprouvé corporel. Exprimé d'une façon un peu triviale, qui d'autre que moi, en effet, peut insuffler, en moi quelque chose qui le constitue, dont les effets les plus tangibles, les plus immédiatement accessibles, sont évidemment vécus dans les actes que je déploie, mais aussi dans la façon dont je m'éprouve en les réalisant. Prenons, si vous le voulez bien un petit moment de remplissement expérientiel, en vous invitant à une petite expérience de ressouvenir. Tournons notre attention vers un moment de la journée ; puis, visons le à vide ? Que nous apparaît-il ? Pour ma part, la puissance des actes et des procédures envahit ma conscience ; des impressions plus diffuses concernant mon état interne - sauf cas d'émotion violente - se développent ponctuellement en arrière-plan, mais saisissables ; mais il me faut beaucoup plus d'insistance pour obtenir des bribes d'information à propos de ce à quoi j'étais attentif, mais surtout, comment je l'étais ; enfin, un silence quasi total pèse sur ce que je prenais pour thème à ce moment là, sur mon intention réelle et, plus encore, sur le « qui » se trouvait ici et maintenant, présent.

#### **b- Viser à vide l'attention, à partir de l'éprouvé :**

Il me semble que ce que je nomme insistance, est fait d'un décrochage constitué d'un double acte mental : une suspension-réduction des images procédurales qui se constituent en flux débordant et, en gardant le moment en saisie, une nouvelle visée à vide, à partir du ressouvenir de mon état interne. J'ai également cette impression que je m'adresse, en langage interne, des questions, plus exactement, que je me sens me poser des questions concernant ce qui était important, ce qui m'intéressait, ce que je valorisais...Et de là, effectivement, se dégage, attaché à l'état interne, des bribes révélant quelques aspects de mon attention, ses modalités, des thèmes, qui m'éclairent sur ma visée réelle, mon intention effective, et probablement, esquisse celui qui, au-delà de la réalité objective de la situation, œuvre dans la pénombre. La clarification de « ce que je cherche à faire ; ce à quoi j'accorde de l'importance ; ce que je prends pour thème ; ce sur quoi je focalise » mis en

relation à l'état interne, est un levier puissant me semble-t-il, d'émergence et de saisie du « qui ».

#### **c-Suspension du moi et légèreté :**

Et ce que j'ai pu noter, dans ma propre expérience subjective, et évoquées par les personnes que je reçois en séances Alexander, c'est que, lorsque l'éprouvé de l'état interne ne convient pas, la suspension du moi, une fois nommé, a un effet immédiat sur la façon dont je m'éprouve : légèreté et mieux-être. Si je reprends l'exemple de l'expérience d'écriture, improdutive et pesante, beaucoup de mes difficultés, vécues dans un éprouvé corporel désagréable, relevaient des questions que j'adressais à mon propre moi. Une intense activité egoïque désordonnée, me decoordonnant dans l'activité noétique, facilement perceptible dans cette impression globale de difficulté et d'incompétence. Certes, je n'ai pris conscience de cela que graduellement, en me mettant à écrire à partir et sur mon état du moment, sans autre préoccupation que de coller au plus près de ce qui m'arrivait. Faisant cela, j'ai vu apparaître des focalisations, des centres d'intérêt, qui ont convergé vers une première clarification de ce qu'effectivement, je prenais en saisie attentionnelle, puis de ce que je prenais pour thème (essentiellement, la recevabilité de ce que j'allais écrire et l'émergence éventuelle d'un moi sensiblement différent).

#### **d- Suspension du moi et recadrage de la visée :**

A ce moment, m'est apparu que mon intention d'écrire s'était très sensiblement déplacée : il ne s'agissait plus, en effet, d'écrire, mais de filtrer ce que je devais écrire, selon des normes implicites que je ne supposais même pas. Ce n'est qu'à ce moment que j'ai vraiment pris conscience de mon intense activité egoïque et que, la suspendant, je me suis, cette fois-ci, pleinement accordé à l'intention initiale : écrire à propos de ce que je ne faisais que pressentir.

Ceci éclaire un peu pourquoi certaines questions, certains recadrages concernant l'intention, ont un effet facilitant foudroyant sur certaines personnes, avec qui je travaille en Alexander, se plaignant de blocage d'apprentissage, de tensions, de sentiment

d'incompétence. (« Qu'est-ce que je veux, effectivement faire, maintenant », est une question dont le pouvoir structurant m'apparaît éminemment salutaire.) Hypothèse : le recadrage intentionnel ferait taire le langage interne, non conscient, de l'activité du moi, et permettrait de réorienter l'attention vers des objets attentionnels congruent à l'intention avérée ; je pense qu'elle permet aussi de mettre sous silence tous les jugements que je peux m'adresser et qui viennent déplacer ce que je prends pour thème. Être à ce que je fais suppose, en effet, d'être déjà clair, quant à ce que je veux. Il m'apparaît également qu'une vigilance, surplombant l'activité procédurale, garantissant une permanence de la visée, est très bénéfique.

Sensations, procédures sont des aspects de l'expérience, qui, par leur saillance, font écran à des données plus discrètes, quoique, à mon sens, capitales, de la compréhension de soi. Dit d'une façon un peu triviale, il y a ce qui m'arrive, différent de ce que je fais que ça m'arrive. Et apprendre à reconnaître, suspendre, puis réduire « ce que je fais qui fait que ça m'arrive » est une compétence que j'estime inestimable, pour la compréhension de soi. Pourquoi ne pas faire de ces saillances le point de départ d'une clarification, via l'activité noétique, du (des) « moi », qui les façonnent ?

Ceci m'invite à renouer avec quelques cas qui avaient été évoqués dans les numéros 43 et 44 d'EXPLICITER, lors de la « période des fenêtres attentionnelles », et dont je me permets de faire une nouvelle lecture et une autre interprétation.

5- Le cas de Valérie (entretien fait par Claudine Martinez)

Cet entretien, paru en partie, dans *Expliciter* n° 43 et présenté lors du séminaire du 28 Janvier 2002, me paraît d'une extraordinaire richesse, car il informe, non seulement à propos des procédures, des prises d'informations, des fenêtres intentionnelles, mais aussi sur l'état interne et sur l'activité egoïque de la personne qui évoque son cas, Valérie.. Je m'appuierai sur lui, pour dégager, de sa singularité, cette hypothèse intuitive, que l'activité du moi est première et commande, en cascades de conséquences la réalisation d'une intention. Que, paradoxalement, l'échec

peut être la réponse tout à fait juste à l'activité du moi qui lui correspond, via les visées non conscientes qui s'en détachent. Avec, également cette hypothèse, que reconnaître, puis suspendre l'activité parfois destructurante du moi, permet, sans autre travail, d'améliorer immédiatement ses productions et ses performances. Ce qui introduit à cette question de la nature du contrôle et du pilotage qu'il est pertinent d'exercer sur soi, pour être efficace (nous verrons plus précisément cela avec le cas rapporté par Jean-Louis ) et à celle, pour l'entraîneur, le professeur, du choix de l'objet et de la modalité de ses interventions, à savoir, son attitude.

### 1- Les faits, un moment de trou :

Valérie est une compétitrice de judo qui reproduit de façon compulsive un même schéma d'échec. Manifestement, elle domine largement son adversaire, jusqu'à un certain moment ( la dernière minute ), ou tout se dérègle – une impression de « trou », la condamnant (mais est-ce bien sûr ? ), à l'échec, un peu comme si elle laissait gagner l'autre, et bien évidemment, elle ne comprend pas ce qui se passe. Il est remarquable de noter également que ce moment coïncide avec celui où son entraîneur apparaît dans son champ extéroceptif (Elle dit, alors le voir, l'entendre ), et s'impose dans son langage interne, ceci modifiant considérablement ce qu'elle prend pour thème alors, ainsi que son état interne. Il est également remarquable de relever l'importance du langage interne de Valérie, attaché, non pas aux stratégies ni aux procédures, comme on pourrait le croire, mais au jugement, aux valeurs, la sienne, celle de son adversaire. Fait important, également, elle dit que ce phénomène de « trou » n'existe que lorsqu'il y a un certain type d'enjeu.

### 2- Les données :

a- L'énonciation procédurale :

Valérie, sous l'attention bienveillante de Claudine, évoque en première partie d'entretien, pour l'essentiel, ses procédures de placement, remplacement, décrit ses saisies, ses prises d'informations ; ensuite, apparaissent quelques bribes concernant son état interne : « ça m'a énervée qu'elle m'attende », « oui, j'en avais marre d'aller l'attraper tout le temps », « oui, je me suis arrêté, ça m'a énervée » ; s'en suivent deux décisions manifestement inappropriées –un moment de trou ?-car conduisant à deux échecs, dont l'un cuisant : « j' suis pas

allée dans le bon sens...on se retrouve dans la même position », « j'ai lancé une attaque, je n'sais pas ce que j'ai fait » et, effectivement, Valérie se retrouve là, les lèvres ouvertes, au sol. Puis, en langage interne : « j'en ai marre de prendre des coups », et, de cet état interne : « ben, j'y suis allée dessus, j'ai pas calculé qu'elle puisse m'attraper » et « j'ai attrapé pareil, je l'ai pliée...et j'ai pas pu attaquer, je me suis retrouvée dehors », et : « je suis gavée » ; enfin, suit l'évocation d'actions contradictoires, d'attente, d'indécision, de confusion : « je regarde les arbitres et puis, j'attendais », « j'attendais en garde, en position, le pied droit devant et, le pied gauche derrière et main droite heu.. pour saisir », « j'ai pris son bras, j' savais pas quoi faire, j'avais rien à en faire, en fait », jusqu'à ce qu'elle perde le combat.

#### **b- Eléments d'activité du moi :**

En milieu d'entretien, Valérie livre un premier groupe d'informations, auxquelles je porte beaucoup plus d'intérêt, la saillance subite de son entraîneur, alors que tout, pour elle, allait bien. Elle nous informe, effectivement, du « qui » allait combattre, de la visée réelle, subjective, de son intention de combattre : « tu vas pas pour gagner, tu montes pour ne pas tomber », et surtout, **de son rapport réel au judo** : « parce que, je ne voulais pas la faire, cette compétition, j'en avais marre...l'équipe de France, y'avait tous les entraîneurs nationaux au bord ; enfin, je voulais sortir de ce monde là ». Paradoxalement, ce détachement ( de quoi est-elle détachée, alors ?) la mets dans un état d'aisance et d'efficacité extrême : « et pendant trois minutes, c'était ça mon truc, ça m'amusait, je me disais, non, ne tombe pas, et elle s'est énervée, et moi, à chaque fois, j'attrapais, méthodique, hop, hop...je marquais. », hélas, jusqu'à ce que son coach rentre dans son champ visuel.

*c- Saillance de l'entraîneur dans le champ attentionnel et modification de l'activité egoïque :*

Sa formulation laisse entendre qu'elle l'avait oublié, que subitement, lui apparaissant, il l'amenait à reconsidérer sa façon de combattre, un peu comme si elle avait été prise en flagrant délit d'amusement : « Et mon entraîneur, il était donc là... » La présence de l'entraîneur vient remettre en cause, me semble-t-il, le

« qui » combat, développe une culpabilité concernant sa façon légère de se battre, ainsi que sa motivation réelle (sortir de ce monde ) Effectivement, l'intervention de l'entraîneur, malgré une réussite évidente de Valérie, outre un retour positif, renvoie très explicitement à la norme et à la valeur (celle du judo, celle à laquelle doit satisfaire avec application tout entraîné ) : « ouais, c'est bon comme ça, mais, **quand même**, il faudra attaquer. » Mise à nu ? prise en flagrant délit ? toujours est-il que la réponse de Valérie est immédiate : « oui, il m'a dit, quand même, il faudrait..., dès l'instant ou il m'a dit, enfin, il faudrait que tu penses à attaquer, clac ! Je me suis affolée, je crois. », et, encore : « je le regarde, qu'il me donne une info sur le combat et j'étais bien, tu vois, mais il me dit, mais bon, faudrait peut-être attaquer. Alors là, ça a été la panique. » Ce moment semble, en effet correspondre au moment d'incoordination, de confusion, repérée dans la première phase d'entretien ; je m'arrêterai, plus particulièrement, sur la façon dont Valérie, au lieu de continuer à combattre, en relation à son moi et ses motivations réelles, dans un jeu léger, mais adapté à la « fausse garde » de son adversaire : « ben avant, je jouais, là, je ne jouais plus », se met dans la position normée et orthodoxe du judoka, qui la met, immédiatement, en situation d'échec : « ben, j'ai plus essayé de prendre son bras, j'ai **essayé** de prendre ma garde et en fait, si je prends ma garde pendant, pendant qu'elle est gauche... ». Curieusement, son moi qui ne voulait pas gagner, mais juste terminer le combat sans tomber, en se détachant de ce qu'il **faudrait faire** du point de vue de l'esprit du judo, la met dans une adaptation optimale à ce qui se passe vraiment, et malgré une aisance paradoxale, lui donne une position de force.(Je reviendrai, plus loin, sur cette relation entre l'éprouvé sensoriel de soi et la valeur que le soi s'attribue).

*d- Procédures inadaptées, réponses justes à la confusion du moi et des intentions :*

Par contre, Valérie, en se mettant en garde, de façon aberrante par rapport à la situation réelle, semble répondre au rappel à l'ordre de son entraîneur qui la remet en cause, non pas dans ses actions, mais

dans sa visée, dans sa motivation réelle. Je fais cette hypothèse, que, se sentant démasquée, elle s'ordonne corporellement dans une position inadaptée par rapport à la situation mais parfaitement adaptée à son activité egoïque du moment : se masquer et redevenir l'élève appliquée de son entraîneur. Cette inadaptation est une réponse excellemment adaptée, de mon point de vue, au conflit des moi, dans laquelle la maladresse de son entraîneur la jette. (A moins que ce remarquable exemple ne fasse apparaître la trame assez habituelle des relations de dépendance de l'entraîné – curieux mot – à l'entraîneur, question que je trouve fascinante, mais qui dépasse largement l'objet de cet article.) Il me semble bien y avoir là, un enjeu de valeur qui se joue sur la scène de l'activité egoïque, dans ce lien confus entre deux personnes. Ce qui est très étonnant, c'est que Valérie, remise en cause dans son propre moi et sa visée attentionnelle (perdre sans prendre de coup), alors que tout se passe bien pour elle, accepte de se mettre en parfaite incoordination, au point de prendre le coup qu'elle redoutait, pour faire correspondre immédiatement son moi à celui de son entraîneur. Finalement, l'entraîneur, de façon cocasse, en la faisant échouer l'aide à réussir ce qu'elle recherchait au départ, à propos de quoi elle allait manifestement échouer (réussir à perdre !), mais, en partie, puisqu'elle ne voulait pas prendre de coup. Elle réussit, certes, partiellement ce qu'elle voulait (perdre), et en cela son entraîneur l'y aide, mais pas dans la façon (ne pas se faire « scotcher ») et de cela, il en est responsable. (Mais Valérie est loin de le supposer) Son projet, né d'un « qui » singulier, se fait happer, à un moment, par les exigences d'autres valeurs, la conduisant à la confusion intentionnelle ; n'ayant plus de visée, elle se sent perdue. Nous en savons très peu à ce propos, mais manifestement, son champ attentionnel s'est déplacé, des prises d'indices relevées dans le présent des actes, selon une modalité très ouverte (et ludique) lui assurant de façon édictée une bonne adaptation, au contrôle d'elle (prendre la garde), qui la déconnecte du présent. Considérant le désarroi de Valérie face à ces inexplicables moments de trou, 4 alternatives lui

sont possibles : elle reste assez claire et forte pour préserver son propre moi, ce qui lui fera apparaître nécessairement, un moment ou l'autre (surtout si on l'y aide), l'aberration de ce qu'elle prend pour thème, rapporté au but de la compétition ; ceci la conduisant à une seconde alternative, arrêter le judo sous sa forme compétitive et trouver des formes de pratiques congruentes à sa motivation et son moi ; ou bien se conformer, sans restriction, au « qui » de l'entraîneur ; à moins que, hypothèse possible, mais peu probable, elle puisse dégager, en relation avec son entraîneur, grâce à une écoute attentive ce que, singulièrement, elle fait, quand, pour elle, « ça marche », clarification de laquelle pourrait se dégager deux prises de conscience fondamentales, l'une faisant apparaître, dans son détachement, ses façons de combattre, ses motivations, l'autre pour l'entraîneur, lui donnant accès à des compréhensions, paradoxales de l'efficacité, référées non plus à une doxa générale, mais à la singularité de chacun (et là, je pense particulièrement à Alain Mouchet)

e- Quand échouer, c'est réussir, ou la correspondance des actes à l'intention implicite :

Ceci me conduit au post-entretien, lors duquel Valérie livre des informations fondamentales concernant la façon dont elle reproduit, dans certaines circonstances, la même conduite d'échec, ces moments de trou. Claudine vient de la ramener au combat évoqué, et là : « Tant que je vais pas pour gagner, ça va...mais dès qu'il faut que je gagne le combat...je vais...je vais faire n'importe quoi » ; et, à propos d'un autre combat : « Je me voyais en stage d'Europe, je me voyais ! Préparation olympique, je voyais que je n'allais pas au ski », « Toutes les compétitions ou il y a un enjeu derrière, une sélection internationale, ou une équipe de France, ça peut pas ! Mais, en fait, ce n'est pas toutes les compétitions. C'est ça qui est marrant ! » Est-ce aberrant de penser que les fameux trous dans les phases ultimes de combat, outre les interférences venant de son entraîneur, sont une adaptation extrêmement cohérente pour satisfaire sa visée réelle non consciente : « ne pas s'engager dans le milieu du judo ». Dire que cela relèverait d'une incapacité à assumer ses réussites, à vaincre les meilleurs : « je ne peux pas lui faire ça », parlant d'un combat avec la championne du



monde qu'elle domine, face à qui, en fin de combat : « j'ai même pas essayé de sortir (d'une prise) », « je ne voulais plus, quoi », serait hâtif. Par contre, il est certain que, par ses mises en échec en fin de combat, quand la victoire est quasiment assurée, elle réussit parfaitement ce que l'activité de son moi lui commande : ne pas gagner ! Je veux simplement tirer, de cet exemple singulier et de l'incohérence apparente du comportement de Valérie, la cohérence parfaite qui tisse, à son insu, hélas, la trame de ses actes. Il y a parfaite continuité de sens. Ce qui déplace très sensiblement, d'une part, les modes d'interventions, pour l'aider, mais aussi, me semble-t-il, l'objet du questionnement concernant sa subjectivité. En effet, si les actes sont tout à fait justes par rapport à la demande du moi, que peut gagner Valérie à clarifier ses procédures : elle en saura plus sur ses actions d'échec, et alors ?... (Ce que confirme les difficultés rencontrées par Claudine pour élucider ce moment de trou) Par contre, si mon projet est bien de la comprendre pour l'aider, il me faut, me semble-t-il, réaliser deux déplacements : reconnaître ses actes manqués (?), comme justes, et surtout ne pas chercher une compréhension en eux, ce qui invite à déplacer son intérêt, à partir d'eux vers l'activité noétique, le sens des actes pouvant possiblement, à partir de là se recomposer.

#### **6- Un "trou" sur la cinquième haie, ou l'action comme activité égoïque. (D'après un protocole de Jean-Louis Gouju).**

Ce qu'il m'intéresse de relever, dans cet extrait, rapporté par Jean -Louis Gouju, dans l'article « L'action comme fenêtre attentionnelle » (Expliciter n° 44) lequel a déjà donné lieu à un certain nombre d'interprétations, c'est de souligner le rapport puissant de la valeur accordé au « qui », en fonction de l'éprouvé corporel, associé à l'action.

##### **a - Les données venant du « moi » :**

Au milieu de sa course, une championne vit l'expérience d'un « trou », un vide, au franchissement de la cinquième haie. L'évènement qui a produit cette impression est la saillance inattendue, dans le champ attentionnel, de la jambe d'une concurrente. Elle se sent, à ce moment, nous dit-elle : « déconcentrée »

Je retiendrais 3 répliques, dont le rapprochement permet de mieux comprendre l'expérience de cette athlète et, surtout de faire

apparaître, dans ce qu'elle en dit, les croyances et les valeurs qui l'animent :

/ La réplique A 340, à propos de laquelle je suis d'accord avec Pierre pour la considérer comme essentielle, indiquant clairement que son thème principal est le contrôle qu'elle a d'elle-même : « Et là, **je m'énerve**, enfin, je m'énerve pas( rire), mais je suis pas bien, je ne suis pas bien du tout, parce que là, **je m'en veux**, en fait, je m'en veux. **Parce que je me suis occupée d'elle et pas de ce que je faisais, moi.** Et, du coup, j'ai été surprise et, j'ai pas baissé les bras, mais j'ai dit « oh merde », je continue, **mais bon, allez(geste de dépit)**, je termine la course, quoi. **Mais je ne me sens pas me battre.** » Qui est le qui de celle s'en voulant de ne pas assez s'occuper d'elle, pour se battre ( contre qui ?). A quel ego cela renvoie-t-il ?

/La réplique A 386 : « Ouais, j'ai chaud, et j'ai l'impression que mes bras, **ils font n'importe quoi en même temps.** » Quand ses bras font n'importe quoi, que font-ils, qui, manifestement, n'est pas si mal, puisque rien de bien saillant quant au résultat de la course n'est évoqué (le n'importe quoi renvoyant, en principe à la confusion) ?

/La réplique A 396 : « Ouais, **j'arrive pas à contrôler ce que je fais et je suis bien, quoi....**Je laisse aller, y'a un moment ou, comme ça, je sais pas pourquoi je me remets dedans. » Il est quand même particulièrement curieux de constater que la perte momentanée du contrôle exercé sur elle, bien que lui délivrant une facilité (« je suis bien » soit dépréciée, et qu'elle n'en tire d'autre interprétation qu'une faiblesse de sa part. (En cela, elle s'estime vraiment mal, plus exactement, avec des critères constitutifs de son moi, dépendants d'une certaine conception de la valeur, qui l'aveugle sur une prise en compte de ce qui se passe réellement.)

##### **b- De l'éprouvé, au moi , via les modes attentionnels :**

Ce qu'il m'intéresse de mettre en évidence, par ce rapprochement, c'est la constitution d'un moi de l'athlète, s'ancrant sur deux types de données tirées de ses expériences : ses ancres attentionnels, eux-mêmes liés à ce qu'elle prend comme thème dominant lors de ses actions, ainsi que les contentions toniques et sensorielles associées. Le moi ayant de la valeur – qui, en miroir, se reconnaît – est celui qu'elle éprouve dans ses contentions toniques

et attentionnelles. Il est probable que cette préoccupation quasi narcissique d'elle-même (elle cherche à se retrouver à l'identique), soit une des composantes d'un « moi sportif » extrêmement stable. La culture sportive valorisant le contrôle et les charges sensorielles qui lui sont associées, je ne vois pas comment, effectivement, elle pourrait bien vivre la perte, plus que de son contrôle, mais tout bonnement : d'elle. Car lorsqu'elle dit : « je suis pas bien du tout, parce que , je m'en veux là, je m'en veux », elle livre, par ses mots, très clairement, me semble-t-il, que c'est la conscience même d'elle, de ce qui a de la valeur, qui se trouve affecté. Apparaît, dans cette formulation, un trouble quasi identitaire, une remise en cause de ce par quoi elle se reconnaît, qui fonde son moi reconnu : sa capacité, dans l'expérience tonique de ses actions, à tout moment, de se retrouver telle qu'elle se connaît, cette conscience anticipée d'elle, étant également garante de la qualité de ses performances. Ce que je trouve étonnant, c'est que perdant le contrôle sensoriel d'elle ( qui, je pense, est nettement plus saillant que son changement de fenêtre attentionnelle ), elle dévalorise immédiatement ce qui se passe : «j'ai l'impression que mes bras, ils font n'importe quoi en même temps », et que, même si elle se dit que : «j'arrive pas à contrôler ce que je fais et je suis bien quoi... », elle n'entend pas la portée de ses mots, pourtant porteur de pas mal de sens. (En fait, son expérience de trou n'est que l'expérience d'un éprouvé corporel moindre, associé à un moindre contrôle, du fait de l'ouverture inopinée de son champ visuel, puis attentionnel. Elle diffère sensiblement de celle de Valérie, qui, elle, fait manifestement l'expérience redoutable de la confusion.) Le moi ayant une valeur par ses attaches toniques, reste sourd à un moi, plus léger sensoriellement, mais aussi invitant au risque de la disponibilité et de l'ouverture.

### **c- Guider la compréhension de la légèreté, un travail technique ? :**

Sans doute aurait-elle à gagner à reconnaître ce paradoxe d'une bonne prestation, en dépit d'une impression de légèreté, qu'elle déprécie en la qualifiant de : « n'importe quoi », en la conduisant à changer ses valeurs, en apprenant à estimer à sa juste : valeur, le n'importe quoi ; mais aussi à apprendre à suspendre son langage interne qui la focalise sur le seul thème qui ait de la valeur pour elle, son contrôle. La guider dans des expériences paradoxales qui ébranleraient ce à quoi elle accorde une indéfectible valeur ; infléchir son moi vers d'autres horizons de sens : la force de l'émergence, la puissance constructive de l'imprévu, l'efficacité en dépit d'un fond sensoriel très discret, ...etc , en quelque sorte, un lâcher-prise concernant l'activité égoïque qui surdétermine et infléchit l'ensemble de ses décisions. Car, j'ai du mal à souscrire à

l'hypothèse de Pierre, selon laquelle cette athlète aurait tiré parti du contrôle qu'elle a exercé sur elle, en début de course, pour bénéficier d'un effet facilitateur, ensuite ( ce qui ne résout pas la question du changement volontaire de son thème principal et de ses concentrations, dont elle n'est manifestement pas capable).

### **d- Solubilité du moi, valeur et efficacité technique :**

La question de fond, dans cet exemple, me paraît être celle de la valeur, référée à l'état interne, en premier lieu, l'éprouvé corporel ; constitutive du moi, elle surdétermine toutes les interprétations, toutes les décisions, et les actions de l'athlète. Manifestement, pour elle, ce qui vaut est ce qui coûte ( une enveloppe sensorielle tonique, lui renvoyant l'image sensorielle de ce qui, de son point de vue, est juste) ; d'une certaine manière l'essentiel de son activité consiste à se modeler pour correspondre à ce qu'elle attend d'elle et, quand elle s'éprouve moins, elle a le sentiment de se perdre, elle se déprécie, « elle s'en veut ». Quand elle se « retrouve » (sic), en fin de course, enfin son image sensorielle, lui reaccorde sa valeur.

L'aider à clarifier des expériences de ce type (qui peuvent, effectivement complètement la désorganiser si elle se met, involontairement, à prendre pour thème le contrôle de sa désorganisation, ce qui n'est pas le cas, puisque : « j'ai pas baissé les bras, je continue mais bon » ) implique, bien évidemment, de clarifier l'activité égoïque de la conscience, afin que, par exemple, l'action sur fond sensoriel moindre, déprécié en « n'importe quoi », retrouve rapporté à ses effets réels, sa juste valeur. Par des expériences paradoxales, elle peut être guidée dans une meilleure estime de ce qui est plus facile, la dirigeant dans l'appropriation de nouveaux thèmes, dans une autre activité attentionnelle, référée à l'aisance, élaborant un moi portant plus de crédit à la discrétion sensorielle et à la nécessaire adaptation, énoncée des imprévus de l'environnement. ( quant bien même celui-ci semble absolument stable.) Certes, la permanence du moi, focalisé sur son contrôle, devra fondre, pour laisser apparaître un moi plus labile, moins cristallisé sur sa reproduction, quoique toujours organisé par le souci de s'améliorer. Ce qui, dans nos cultures est, sinon contradictoire, du moins paradoxal. Les capacités de la structure corporelle se chargeant d'assurer la réalisation de la visée. A mon sens, les interventions les plus pertinentes, dans ce cas (que, pour avoir bien fréquenté les milieux sportifs, je ne crois pas rare ) portent effectivement sur une redéfinition

du moi de l'athlète, ses actions se transformant, ensuite, spontanément, en cascades de conséquences, ses cadres egoïques desserrés ayant laissé de la place pour l'émergence. Jean- Louis parlait de changement d'attitude, concernant l'approche psycho-phénoménologique c'est, assurément à une petite révolution qu'invite la mise en œuvre, dans l'entraînement, mais aussi l'enseignement, une approche de ce type.

### 7- Post écriture, les apports de la psycho-phénoménologie.

Voilà. Il s'est laissé glisser à écrire- une petite voix interne lui murmure ces quelques mots : « trop, peut-être ? » modifiant sensiblement ses valences - au fil des associations, qui ont éclos comme des bulles, reconstituant ce qui lui tenait à cœur, en le laissant apparaître. L'aventure du sens, en « visant à vide » ce qu'il voulait (curieuse formule ) à partir du présent et de ce qu'il éprouvait de lui, livra, en touches successives son intention réelle, au travers des objets d'écriture pour faire apparaître, enfin, le moi que cela concernait. Effectivement, il voyait bien, après ces quelques jours passés à rédiger ce texte, qu'il avait changé de place, qu'un mouvement interne l'avait amené à une autre conscience de lui. Mais cela, il le gardait pour lui.

Enfin, un autre aspect de la psycho-phénoménologie, qu'il pressentait fondamental, se dessinait, de façon encore diffuse : un extraordinaire moyen de développement personnel, voire une approche thérapeutique, qui se tiendrait à la croisée de techniques psycho-corporelles, comme la technique FM Alexander, du Focusing, voire de certaines thérapies brèves. Avec un potentiel beaucoup plus fort, grâce à une méthodologie permettant le détissage, ainsi que le retramage de la masse confuse, et parfois douloureuse de l'expérience. De la technique FM Alexander ( 3 ), qu'il connaît bien, la psycho- phénoménologie rejoint l'intérêt porté à la sensorialité et l' « inhibition des habitudes » (qui est ni plus, ni moins qu'un acte de viser à vide ), elle l'enrichit de son énorme potentiel de clarification des actes attentionnels, reliant le moi à l'éprouvé. Du Focusing ( 4 ), qu'il connaît un peu, elle permet d'éclairer le processus de conscience qui s'opère dans la reconnaissance de l'état sensoriel, et d'améliorer, en les affinant, les opérations de mise en mots des points de souffrance. De certaines thérapies dites brèves, en particulier celle tirée de l'école de Palo Alto ( 5 ) elle pourrait permettre, à partir d'une mise à plat du présent qui leurs sont communes, en place

d'une « prescription paradoxale » ( se prescrire ce dont on souffre, par exemple, rester réveillé, si on est insomniaque ) d'opérer un recadrage, que manifestement, permet la visée à vide. Cette suspension pro-active du soi habituel, dans l'acte de viser, ne serait-il pas, en effet un puissant levier de lâcher-prise et de redéfinitions des cadres nombreux, mais non conscients qui arc-boutent le moi, jusqu'à parfois, lui rendre la vie impossible ?

Peut- être, racontera-t-il, dans quelque temps, ses pratiques de travail en séances d'Alexander, considérablement infléchies par l'apport de la psycho-phénoménologie.

Et, enfin, comment résister au plaisir d'évoquer le rapprochement, tenté par Francisco Varela entre théorie énaïve et bouddhisme, dans ce livre magnifique qu'est : l'inscription corporelle de l'esprit. Suspendre l'ego, n'est-il pas, en effet, la clef de voûte de la pensée bouddhiste ?

« L'impermanence est un principe d'harmonie. Quand nous ne luttons pas contre elle, nous sommes en harmonie avec la réalité. » Pedra Choldron, moniale bouddhiste.

(1)RICHIR, Marc. Le corps. Essai sur l'intériorité. Optiques Hatier

(2)GAILLARD, Jacques. Du sens des sensations. EXPLICITER n° 34 Mai 2000

(3)ALEXANDER, Frederik Mathias. L'usage de soi. Contredanse. Maison du spectacle/La Bellone 46 rue de Flandres. Bruxelles.

(4)GENDLIN, Eugène. Focusing au centre de soi. Le jour éditeur. Québec.

(5)WATZLAWICK, Paul. Changements. Paradoxes et psychothérapie.

