

# *Présence attentive et éprouvé sensoriel lors d'une activité corporelle.*

## *L'intérêt de l'approche psychophénoménologique*

**Jacques Gaillard**  
**Professeur de technique FM Alexander**  
**Formateur à l'IUFM Nord - Pas - de - Calais**  
**Membre du GREX**

L'expérience subjective est une trame qui accompagne en permanence le « vivre » de chacun. Bien qu'extrêmement familière celle-ci, faute d'une écoute de soi suffisante, nous est néanmoins pas ou peu connue. La description phénoménologie en fait apparaît différentes couches, plus ou moins accessibles à la conscience. Parmi celles-ci, l'éprouvé corporel est le plus saillant, celui qui se donne le plus immédiatement. D'autres, l'activité de l'attention en particulier, sont plus discrètes ; elles modulent néanmoins de façon dynamique mon « être au monde » dans sa dimension sensorielle.

Je présenterai une tentative de clarification des relations extrêmement puissantes, quoique non-conscientes, de l'attention avec l'éprouvé sensoriel. Mon intention est double :

- Montrer l'intérêt d'une recherche en « première personne » (1), développée actuellement au sein du GREX (2) par Pierre Vermersch ; en induire sa nécessité, si l'on veut pénétrer l'expérience subjective, la documenter et faire apparaître de nouveaux objets de recherches, de nouvelles catégories descriptives.

- Donner des éléments de description de la dynamique de l'attention dont les mouvements, *faute d'une sensibilité suffisante à soi-même* se déploient sans que nous en ayons conscience. Je chercherai à donner corps, en détramant ma propre expérience, à certains concepts clé de la phénoménologie : la réduction permise par l'*epochè*, constituée d'une phase de *suspension*

puis de modulation de l'activité attentionnelle (3). Je poserai quelques repères signalant l'importance des mouvements de l'attention en relation à la qualité de mise en jeu du corps et du faisceau sensoriel qui s'en dégage, se développant selon un axe de plus ou moins grande aisance. Le cours de l'activité pourrait ainsi se moduler, à partir d'informations prises sur l'éprouvé corporel, en visant la modalité attentionnelle.

Je le ferai à partir de constats empiriques qui ont jalonné mes formations corporelles, en particulier dans la pratique d'une technique somatique (4), la technique FM Alexander (5). J'évoquerai les concepts d' " usage de soi " et d' " inhibition des habitudes " de cette technique et les rapprocherai de ceux d'*epochè* et de réduction de la phénoménologie husserlienne, dans une visée résolument pragmatique.

Les données que je présenterai proviennent d'une recherche psycho-phénoménologique radicalement en " première personne ". L'investigation se fait selon une méthodologie auto-réflexive qui me pose simultanément comme objet de recherche et chercheur s'appliquant à lui-même une méthodologie d'investigation. Cette auto-investigation est grandement facilitée, c'est important de le rappeler, par les catégories descriptives, fournies par la psycho-phénoménologie. Elle requiert également une technique dont l'apprentissage ne peut pas faire l'économie d'une formation expérimentielle

en présence d'un médiateur, puisqu'elle exige la capacité à mettre en oeuvre de façon volontaire les actes de l'épochè : suspension, redirection de l'attention et émergence intuitive. Ces actes mentaux ne sont pas spontanés ; les mettre en oeuvre de façon naïve, fait vivre à celui qui s'y livre cette impression désespérante d'un vide qui, de facto, valide cet artefact que la subjectivité est un objet d'étude inaccessible.

Très schématiquement, cette méthodologie de recherche suppose une formation permettant de dégager, sans se dissocier, un moi " surplombant ", lequel permet de décrire réflexivement (6) ce qui a été vécu lors d'un moment passé. Il me faut apprendre à me tourner vers moi sans me dissocier, à moduler le touché attentionnel que j'ai d'être à moi-même, réduisant mes habitudes d' " aller contre moi ". Un second geste mental est nécessaire, celui par lequel j'apprends à laisser les mots se former à partir de l'expérience et des images que réflexivement, j'en constitue. Je renvoie ici au concept de " renversement sémantique " développé par FIGUET et présenté par Pierre Vermersch dans la revue *Expliciter* (7). Enfin, j'apprends à développer des critères de validation internes, garants de la validité des données recueillies afin de les différencier de celles qui pourraient provenir du rêve ou de l'imagination. Je renvoie le lecteur à deux de mes articles dans lesquels je clarifie, en en faisant une auto-explicitation les actes de la description de ceux de l'imagination, lesquels sont sans équivoques (8).

### **Les données de l'expérience :**

Des nombreuses transformations qui ont jalonné l'histoire de mes pratiques corporelles, je ne retiendrai pour cette communication, que deux expériences saillantes. Je les ai choisies parce qu'elles expriment, à travers un paradoxe, une « fissure de sens » qui ne s'est élargie en compréhension qu'avec les catégories descriptives et la modélisation psycho-phénoménologique. Ceux-ci se présentent également comme deux exemples singuliers se prêtant parfaitement bien à l'objet de ma communication.

J'ai longtemps été un pratiquant de différents sports, tonique et dur avec lui-même. Rugbyman, j'ai pu vivre non seulement les chocs avec autrui, *mais aussi ceux avec moi-même*, vivant les gestes de ce sport dans une crispation quasi tétanique. Las de cette violence, je

me tourne alors vers la danse contemporaine, en plein essor en France dans les années 1970. Espérant y trouver une forme de pratique plus douce, plus attentive au corps. Je fus surpris de constater que j'y développais de nouvelles pathologies corporelles, certes différentes de celles liées à la pratique sportive, mais tout aussi mutilantes : névralgies chroniques et tendinites. Ceci est mon premier paradoxe : *il ne suffit pas de vouloir être doux avec soi-même pour que le corps s'adoucisse...* A l'inverse, je peux me découvrir extrêmement efficace sur fond sensoriel très ténu, comme si je ne produisais aucun effort ; les expériences de « Flow » (9), sorte d'état de « grâce », décrites par les artistes et les sportifs lors de leurs meilleures prestations en témoignent.

Ayant (enfin) trouvé des cours de danse lors desquels je ne développais pas de pathologies, mais qui m'apportaient du plaisir, je me renseigne auprès des professeurs qui me dirigent vers les techniques auxquelles ils s'étaient formés, les techniques somatiques. Parmi celles-ci, la pratique de la technique FM Alexander fut un creuset extraordinaire d'expériences empiriques très étonnantes. Je retiendrai en particulier ce second paradoxe : *je découvre que moins je cherche à me concentrer, moins je cherche à bien faire et à être juste....et plus je suis efficace*, l'action se déroulant sur fond sensoriel d'extrême aisance.

De ces paradoxes, un constat simple peut se dégager : quelque chose opère, venant de moi, dont je n'ai pas conscience et qui modifie, contre toute attente, mon éprouvé corporel. Une question émerge : qu'est-ce que je m'adresse non-consciemment, au point de modifier paradoxalement mon degré d'efficacité et le faisceau sensoriel qui accompagne mon activité ?

La modélisation, les catégories descriptives et l'auto-explicitation psycho-phénoménologiques vont offrir des leviers d'action sur lesquels m'appuyer pour décrire les mouvements internes de la pensée. Dégageant de possibles liens de sens entre ceux-ci et la mise en jeu du corps.

### **Le modèle husserlien de la conscience :**

Le modèle husserlien de la conscience tel qu'il a été clarifié par Pierre Vermersch (10), offre de possibles leviers de compréhension de ces paradoxes. Très schématiquement, la conscience apparaît comme un entrelacs de trois types d'activité, dont les effets apparaissent

extrêmement interdépendants :

\* Une activité egoïque concernant les mouvements identitaires, le " qui " s'exprime. S'y jouent les questions de la valeur, de l'importance des priorités, du choix de ce qui, pour chacun compte. S'en dégagent des lignes de force orientant choix et émergences intentionnelles. Elle oriente également puissamment les mouvements de l'attention ; mais elle est tellement constitutive de soi, qu'elle se trouve dans la modalité de conscience habituelle, par un effet d'aveuglement, hors de sa portée.

\* Une activité noétique se déployant dans les mouvements de l'attention, en continuité avec l'intention. S'y joue essentiellement deux types d'acte : d'une part des actes de saisie (ce qui est pris pour thème, pour objet, ouvrant des " fenêtres attentionnelles "), d'autre part des gestes de modulation affectant la saisie de façon plus ou moins ferme. Je m'arrêterai plus particulièrement sur cette caractéristique de l'activité de l'attention au cours de laquelle se déclinent, selon une gamme très large, des variations dans sa modulation lors de la mise en jeu du corps. Je développerai le geste de " toucher attentionnel " en lien avec les bouffées sensorielles qui l'accompagnent. Probablement responsable, par l'exercice d'une présence attentive, de la facilité et de l'aisance avec lesquelles le corps est impliqué dans l'action.

\* Une activité noématique recueillant, rassemblant, catégorisant... les données issues de l'activité egoïque et noétique. Je m'intéresserai exclusivement à la dimension somatique et sensorielle de cette activité.

### Un moment singulier paradoxal :

Si je tourne mon attention réflexivement vers un moment précis et singulier (11) lors duquel j'ai pu vivre ce paradoxe, que m'apparaît-il ? Le cas, en quelques mots : je suis en train de participer à un cours de danse, travaillant à la recherche de mon axe vertical. Vous me trouvez au moment précis où, après de longues minutes de manipulation de mon corps, je me sens très tendu, comme ligoté, vivant une sorte d'étouffement dans un espace contraint à l'intérieur de moi-même. C'est alors que Gilles, également professeur de technique Alexander s'approche de moi, pose ses mains, l'une entre mes omoplates, l'autre sur mon sternum. Sans que je fasse quoi que ce soit (selon les capacités de conscience dont je disposais à l'époque), je sens mon corps se détendre

et s'expandre, m'accordant une sorte d'aisance lumineuse tout en se plaçant, *sans mon intervention*, sur la verticale ! Voici le moment. « Quelque chose au niveau de la nuque et de mes épaules lâche, tombe vers le bas et rebondit vers le haut. Une masse de chair qui se serait densifiée en une boule élastique en touchant le sol. La balle remonte ma colonne en une spirale ouverte vers le haut, diffusant au-delà de ma boîte crânienne.... Je me sens alors suspendu par la tête, les pieds délicatement déposés au sol. C'est une impression très ouatée, ondulante, le squelette flottant dans le bain de mes muscles détendus. Je me sens très centré, parfaitement sur mon axe, mais aussi très ouvert à l'espace.... Les articulations des chevilles, des genoux et des hanches laissent flotter mon buste au-dessus de l'appui moelleux de mes pieds au sol. Ma tête est libre, disponible à toutes les directions de mouvements. Je la sens animée de petites bascules ; elles se propagent dans ma colonne vertébrale, la berçant d'une onde savoureuse. Tout cela dégage un sentiment de grand bien-être, mais tellement curieux.... » Voilà. Il s'agit bien d'un cas de « flow », d'aisance paradoxale, (eu égard le mode habituel d'être attentif à soi, évidemment).

### Auto-explicitation micro-temporelle des mouvements de l'attention :

Si je prends comme objet de l'auto-explicitation le moment très précis, avant que mon corps ne se transforme et ne m'accorde une détente, où Gilles vient poser ses mains sur moi, que m'apparaît-il ? Si je tourne *avec rigueur, mais sans volontarisme*, mon attention vers *ce moment* et que je vise plus particulièrement les couches attentionnelles du vécu, qu'est-ce qui en émerge ? Le cadre limité de cette communication ne me permet pas de présenter la description très fine de la micro-temporalité de ce moment. J'en soulignerai les éléments saillants permettant d'étayer mon propos. Juste avant que Gilles ne pose ses mains sur moi, mon attention est alors focalisée sur deux objets : la recherche du geste juste et mon propre corps. Une intense activité de contrôle, visant et scrutant à l'intérieur de moi m'apparaît, anticipant ce qu'il pourrait/devrait y avoir. Une part de moi se détache, selon deux mouvements : spatialement, un « juge-observateur » est placé dans la partie frontale de mon crâne, débordant légèrement devant moi ; micro-temporellement, *il inter-*

*vient avant que le corps n'ait agit*, avant le début de l'activité (dans l'exemple, être vertical). Je me sens là extrêmement dissocié. La présence et le touché de Gilles (qui est un touché expert invitant à la suspension) modifient, sans que j'en ai conscience dans le vif de l'action, les mouvements de mon attention. *Cela commence par une sorte d'effacement, une dilution de la présence encombrante du double qui m'observe*. Je le vois glisser et réapparaître beaucoup plus discrètement, spatialement à l'arrière de mon crâne, débordant légèrement l'occiput, et chronologiquement, *après l'activité du corps*. Je me sens alors dans une extrême continuité à moi-même, parfaitement uni et congruent. Dans ce cas, je sens cette part de moi comme un témoin (12), délivrant par une présence attentive, mais discrète, des informations sur les conditions du déroulement de l'activité à partir de l'éprouvé sensoriel. C'est un soutien sensible et vigilant, résultat de la réduction du mouvement dissociatif d'aller contre moi.

La description micro-temporelle de ce moment fait également apparaître un élément fondamental : *la réorganisation de mon corps sur la verticale et l'allègement sensoriel qui l'accompagne suivent les changements de mes modalités attentionnelles*. Ce qui m'arrive dans l'éprouvé corporel provient de ce que je me fais dans le rapport à moi-même. Suivant la réduction, un remplissement s'opère, laissant apparaître la libre organisation de mon corps se déployant dans un éprouvé d'ouverture et de légèreté.

Notons bien que l'origine de la transformation n'est pas le corps en soi, mais *le rapport au corps*. Pour gagner en aisance, il me faut apprendre à modifier mon touché attentionnel, en développant une écoute qui passe par l'apprentissage du positionnement d'un témoin discret, sensible et vigilant. Une suspension des modalités de contrôle que je mets habituellement en jeu avant l'agir.

### **Inhibition et suspension :**

Ce mauvais rapport à soi-même, FM Alexander le nomme sous le concept d'« end-gaining », que je traduirai par « projection dans le résultat ». Se former dans et par cette technique, c'est apprendre selon la formule d'Alexander à « inhiber » toute forme de projection et/ou de contrôle. Le déploiement psycho-phénoménologique et la finesse de ses catégories, permettent d'appréhender par la des-

cription, les actes noétiques installant la façon habituelle et très répandue d'être dans un mauvais rapport à soi-même : prévoir, anticiper, contrôler, se « concentrer », se corriger, s'observer, se positionner...etc. Inhiber cette « habitude » ressemble, à s'y méprendre, à opérer une suspension de ses mouvements attentionnels. Le corps alors libéré du joug du contrôle, s'adapte à la demande et se détend !

### **Suspendre son activité attentionnelle à partir de l'éprouvé corporel :**

Mes expériences singulières, mais aussi les multiples retours en « seconde personne » des personnes avec qui je travaille en Alexander, me font accrédi-ter cette thèse que le corps n'est qu'un agent fidèle, m'informant de la plus ou moins bonne relation que j'entretiens, par mon attention, avec lui. C'est pourquoi, lui être plus sensible c'est apprendre à être attentif à la façon dont je suis en relation à moi. Permettant, sur la base de l'écoute de ce qui m'en parvient, d'opérer des suspensions de l'activité de l'attention dont l'enjeu est toujours de déplacer spatialement et micro-temporellement la part détachée de moi vers l'arrière. L'extrayant de son implication directe dans l'agir pour la mettre dans une position surplombante qui est écoute, assurant la continuité de mon engagement dans le monde ainsi que celle de mes actes vers la conscience.

### **Réfléchissement dans l'action et régulation de l'activité :**

Si j'apprends à positionner ce petit témoin discret et à être présent de façon sensible à ce qui me parvient de lui, peut-être alors pourrais-je opérer à partir d'un réfléchissement dans le cours de l'action, des suspensions de mon attention, modulant l'aisance avec laquelle j'agis. La technique FM Alexander, c'est avant tout des mains qui touchent, qui contiennent et accompagnent. J'ai appris, au travers du contact des mains de mes professeurs à m'arrêter chaque fois que je sentais des tensions apparaître, à rediriger mon attention selon une modalité en écoute, à suspendre mon activité d'auto-manipulation, d'auto-observation timorée, laissant le remplissement corporel s'opérer. J'ai appris à faire fondre le « juge-contrôleur », à positionner vers l'arrière ce petit témoin accompagnateur fidèle de ma façon d'être présent. Ce faisant, j'ai développé une présence attentive extrêmement fine à la dimension sensorielle de mon activité, me faisant

gagner en qualité de conscience.

Cet exemple valide, me semble-t-il, l'intérêt des recherches psycho-phénoménologiques « en première personne ». De façon inductive, les descriptions apportent de nouvelles catégories, de nouvelles orientations, d'autres objets de recherche. Sa méthodologie est exigeante car elle oblige le chercheur à faire de sa propre incarnation l'objet de ses recherches et à construire les gestes techniques de l'accès à sa propre subjectivité, condition sine qua non pour que ce type de recherche puisse faire sens.

Enfin, il est légitime de penser qu'une meilleure compréhension de l'activité mentale et sa régulation telles qu'elles se donnent subjectivement, ouvre à des champs d'application extrêmement nombreux, dans tous les domaines où se trouvent engagés pratique, apprentissage, enseignement et formation (13). En effet, si gagner en conscience facilite pratique et apprentissage, professeurs et formateurs de toute nature gagneraient probablement à intégrer la dimension auto-réflexive à leurs pratiques. Visant l'optimisation de leurs interventions, certes, mais surtout permettant à celui qui apprend de devenir autonome dans la régulation et la conduite de lui-même.

#### Bibliographie

- 1/ P. Vermersch, « Définitions, intérêt, limites du point de vue en première personne comme méthode de recherche », Revue Expliciter n°35, 2000, pp 19-35
- 2/ GREX (Groupe de recherche en explicitation) [www.expliciter.net](http://www.expliciter.net)
- 3/ N. Depraz, « L'épochè phénoménologique comme éthique de la prise de parole », Revue Expliciter n°61, 2005, pp. 1-7
- 4/ N. Depraz, F. Varela, P. Vermersch « La réduction à l'épreuve de l'expérience », Etudes phénoménologiques, pp165-184
- 5/ Les techniques somatiques, [www.reseau.proteus.net](http://www.reseau.proteus.net)
- 6/ F.M. Alexander, ( 2000 ) The Use of the self. Contredanse. Maison du Spectacle La Bellone. 46, rue de Flandres. 1000 Bruxelles
- 7/ P. Vermersch, (1994). L'entretien d'explicitation. Paris : E.S.F.
- 8/ P. Vermersch, « Avez-vous lu Piguet », Revue Expliciter n° 43, 2001
- 9/ J. Gaillard, « Dessine-moi une valence. Approche psycho-phénoménologique de l'écoute de soi », Revue Expliciter n°58, 2005, pp. 27-30
- 10/ J. Gaillard, « Quand évoquer et décrire son

vécu n'est pas l'imaginer », Revue Expliciter n°59, 2005, pp. 23-25

11/ M. Csikszentmihalyi, (1990). Flow: The Psychology of optimal experience. New-York: Harper Collins.

12/ P. Vermersch, « Psycho-phénoménologie de la réduction », Revue Expliciter n°42, 2001, pp. 1-19

13/ P. Vermersch, « Approche du singulier », Revue Expliciter n°30, 1999, pp. 12-20

14/ P. Vermersch, « Vécus et couches des vécus », Revue Expliciter n° 66, 2006, pp. 32-40

15/ J. Gaillard. (2004). Expérience sensorielle et apprentissage. Approche psycho-phénoménologique . L'Harmattan.

