

Benoit LESAGE  
5, rue de la côte du moulin,  
25 370 Le Moulin Sous Jougne  
06 74 51 37 84  
E-Mail : [benoit.lesage@irpecor.com](mailto:benoit.lesage@irpecor.com)

Texte de 2008 non publié...

### **Conscience corporelle : Habiter le corps / Habiter corporellement le monde**

Dans notre travail, nous nous efforçons de mettre de l'ordre dans l'organisation et la connaissance du corps, de nous extraire de la situation de *Corps-fantôme* ou *corps-fatras* : Que ce soit pour nous intervenant, ou pour nos partenaires, nous visons à préciser et stabiliser notre mode de présence. Or celle-ci est aussi corporelle, fondée sur une manifestation charnelle, matérielle. Nous agissons, nous sentons, nous donnons à sentir, nous déployons notre existence dans le temps, l'espace, avec une certaine énergie, ce qui se joue corporellement. Cela apparaît d'autant plus si l'on considère le développement du bébé, et dans la pathologie. D'où notre adhésion à la formule phénoménologique : habiter son corps et habiter corporellement le monde.

Dans cette visée, le *sentir* est particulièrement important, intriqué aux formes posturales et motrices :

Dans une conception cognitiviste, sentir = acquérir des sensations et les traiter. On "a" donc des sensations, qui sont ensuite traitées comme perceptions... ce qui aboutit à construire des *représentations du monde* (au fait, "qui" regarde ces représentations ?)

Dans l'approche phénoménologique, sentir = se relier à de l'autre, être "touché" par de l'autre. Il y a une dimension d'ouverture, où l'on est affecté par...

Avoir de sensations et sentir n'est pas la même chose. La façon de formuler l'expérience induit et reflète la façon dont elle est vécue, et donc élaborée.

Nous sommes sans cesse en train d'aller vers les choses ou de nous en tenir à distance. Ce n'est pas seulement un déplacement, mais une fluctuation constante dans ce que nous considérons comme nous-même. C'est *l'image du corps* qui est un processus d'investissement, en perpétuel devenir. Et celle-ci est l'aboutissement d'une longue histoire, qui est celle de la construction identitaire. A partir de là, on peut dire "ma" famille, mon train, mon pays... C'est un travail d'identification.

Ce que nous apprennent les artistes, c'est que notre perception est le plus souvent faussée par nos catégories mentales. C'est évident lorsque l'on dessine. Sans arrêt, la conscience catégorielle s'interpose entre l'objet dessiné et le crayon. D'où les approches pédagogiques qui visent à contourner cet écran par divers moyens. Par exemple dessiner de

la main gauche et à l'envers... On empêche alors les commentaires de la conscience et on est surpris du résultat. Notons ce caractère d'étrangeté, du à un changement de point de vue, non seulement sur ce qui est perçu, mais aussi sur soi-même. Et cela s'accompagne d'une conscience d'état modifié, qui se traduit notamment dans une altération de la sensation du temps et de l'espace. Le travail du "spectateur" est aussi de cet ordre. Pour contempler un tableau, entendre une musique, il faut suivre un certain chemin, une méthode, se mettre dans un état qui suspend momentanément le jugement. Sinon, on risque de ne faire que nommer ce que l'on perçoit, comme on repère sa route sur une carte. Et dans cette attitude, on n'est pas vraiment touché par les choses, elles ne nous affectent pas. On est au contraire dans un rapport actif qui voudrait s'imposer aux choses. Contempler un sommet ou une étoile et chercher son nom sont souvent deux attitudes qui en pratique semblent s'exclure. Il y a très certainement moyen de concilier les deux. Les esthéticiens ont insisté sur cette conjonction à propos de l'art.

Le premier travail est de se défaire par moments des catégories mentales pour aborder la "matière" dans une sorte de relation directe. Cela vaut pour le corps, et plus généralement pour soi-même. Tâche difficile qui rejoint la réduction phénoménologique ("l'époché").

Pourquoi est-ce si important ?

Indépendamment des considérations philosophiques ou spiritualistes (car on trouve cette recherche de suspension des catégories mentales dans la méditation zen ou bouddhiste tibétaine par exemple), pour ne pas nous enfermer dans une sorte de circularité du savoir qui ne fait que reconnaître et conforter son paradigme. Thomas Kühn l'a très bien analysé pour la science. Il est très difficile à un chercheur de prendre en compte un fait expérimental qui ne colle pas avec le paradigme régnant, et encore plus de le faire accepter par la soit disant "communauté" scientifique. Le fait a toutes chances de n'être pas perçu. Les scientifiques ne sont pas plus stupides que les autres, c'est le fonctionnement humain en général qui est concerné. Disons que la science a institué ce fonctionnement avec sa recherche effrénée de "modèles". Notons que ce processus a des avantages et permet justement d'établir des théories, et surtout de les vérifier. Mais il risque s'il est pris comme modèle absolu d'étouffer la créativité, en niant les autres formes de connaissance reléguées au rang de croyances (comme si la science n'était pas guidée avant tout par des croyances ! Quel manque de culture dans ces univers du savoir !).

D'autre part, la psychophysiologie nous apprend que la perception se construit, et même qu'elle s'instruit. Et la façon dont nous la catégorisons organise nos actions et même nos processus physiologiques. Les expérimentations faites avec des pratiquants en yoga, en

relaxation, eutonie (...) montrent que la pensée d'une partie du corps ou d'un processus physiologique affecte celui-ci.

On peut peut-être comprendre cela non pas comme l'impact d'une pensée qui opérerait comme si elle était en elle-même une sorte d'énergie qui influence telle ou telle chose, mais en considérant qu'elle est, comme la conscience, une sorte de propriété émergente. Je note que des personnes ayant perdu la vue ne peuvent plus penser la vision, comprendre la notion même de couleur. L'œil voyant permet de penser la vision, et la pensée de la vision fait retour sur le fonctionnement de l'œil.

En tout cas, c'est comme cela que les choses semblent se présenter. J'observe très souvent qu'un travail de connaissance d'une partie du corps change les processus de pensée, comme s'il fournissait des matrices. Dans un ordre d'idées analogue, la psychanalyse a construit le concept d'enveloppe à partir d'une matrice corporelle, la peau en l'occurrence. Comment penser cette enveloppe en dehors de l'expérience du contact peau-à-peau et de tout ce qu'il supporte au niveau des échanges et des identifications ? Proposer un travail sur la peau et les expériences sensorielles, émotionnelles, les images qui en surgissent, c'est offrir la possibilité de penser l'enveloppe.

En explorant le corps et ses matières, on touche à des fonctions vitales, qui se retrouvent tant au niveau physiologique que psychologique. La notion d'enveloppe en fait partie. La nécessité des échanges avec l'équilibre entre préservation et intégration, celle-ci étant la résultante de l'interaction. Au niveau d'une cellule, percevoir une molécule signifie la rencontrer, faire résonner toute une chaîne de réactions biochimiques entre la membrane et l'intérieur de la cellule, jusqu'au noyau. La cellule ne se contente pas de mettre en mémoire comme une archive, de "garder l'information", elle modifie sa structure en "percevant". L'évolution nous montre que toutes les fonctions cellulaires (respiration, digestion, immunité, évacuation, mémoire...) se retrouvent reprises à des niveaux plus complexes au fur et à mesure du développement. Les fonctions psychiques peuvent être vues dans cette perspective, et apparaissent alors comme une sorte d'accomplissement de processus primaires. Ceux-ci ne sont sans doute pas uniquement orientés vers la survie pure et simple. Si les cellules primitives n'avaient pas d'autre aspiration que de survivre, il n'y aurait probablement pas eu d'évolution. Car les bactéries sont bien mieux armées pour survivre et moins fragiles que nous. Peut-on y voir dès le début une recherche transcendante ? Ce n'est pas à moi de répondre.

Disons, que je relève une analogie et une correspondance entre processus physiologiques et psychiques, et qu'il me semble difficile de croire que celle-ci soit le fait du hasard. A partir de là, je comprends que le travail sur les matières du corps, sur l'organisation corporelle, et ce qui en découle, en particulier le mouvement, résonne aussi au

niveau psychique et l'informe. En termes triviaux, prendre connaissance et conscience de certains processus intimes corporels me donne des idées, ...et des émotions.

Si la pensée est une forme d'action, de manifestation orientée vers un objet, fut-il intériorisé, elle a quelque chose à voir avec l'action motrice. C'est d'ailleurs bien ce que disent ceux qui ont étudié la genèse de la pensée chez l'enfant, à commencer par Piaget. Observez comment un philosophe comme Foucault écrit en termes d'actions motrices. Le déploiement de sa pensée est un véritable entrelacs de trajets spatiaux, temporels, d'actions qui se déroulent dans un espace mental, mais qui se réfèrent à des formes motrices. Mettre de l'ordre dans le geste, explorer les nuances motrices comme le fait l'approche de Laban, c'est aussi organiser l'espace mental, et j'ajouterai émotionnel. Car les émotions sont aussi des phénomènes moteurs avec leurs composantes spatio-temporelles et énergétiques.

Mettre dans l'ordre dans le corps, c'est aussi affiner la circulation entre les différents niveaux d'organisation, sensori-moteur, émotionnel, symbolique. Nous nous efforcerons donc de travailler à ces niveaux, sachant qu'ils résonnent entre eux, mais ne se confondent pas. Si c'était le cas, il suffirait de faire de la relaxation, ou de l'eutonnie, du yoga, pour enclencher un travail psychique. Ou encore, il suffirait d'affiner sa pensée pour que le geste se précise. Suffit-il d'être brillant philosophe pour se mouvoir avec aisance, d'être professeur de yoga ou de tai-chi-chuan pour être équilibré émotionnellement ? Une foule de contre-exemples viennent immédiatement à l'esprit.

Il va donc falloir travailler sur le passage de l'un à l'autre.

Nous cherchons donc à relier verticalement les éléments dont nous disposons, de façon à respecter la multidimensionalité humaine, qui assume la biomécanique et ses incidences sur l'organisation du mouvement, l'émotionnalité faite de comportement et d'éprouvés, liés à l'intimité neurovégétative, l'affectivité et les résonances imaginaires, les chaînes d'évocations qui se forment dans telle ou telle situation, l'expression symbolique. Le concept de hiérarchisation qui affirme le primat d'un élément sur les autres ne me satisfait pas. J'emprunte celui de *réintroduction* à Gérard Edelman qui l'a proposé dans le cadre d'une théorie psychophysiologique. Chaque niveau ou lieu d'intégration réintroduit aux autres de façon simultanée, ce qui signifie un fonctionnement essentiellement en parallèle et non en série. Un travail purement moteur sur les qualités gestuelles peut donc affecter l'organisation symbolique, sans "passer par" une réorganisation émotionnelle. Ce n'est donc pas une causalité linéaire qui va opérer dans la réorganisation que nous essayons de proposer (car auprès de patients, d'élèves, de partenaires, nous visons bien une organisation différente et plus satisfaisante, plus vivable pour lui, ce pour quoi il s'adresse à nous). Dans la conception de l'homme, en particulier du corps, comme système auto-organisateur, au sens où en ont parlé Morin ou Atlan par exemple, il va falloir proposer des "bruits", avec une cohérence et un impact suffisant pour qu'ils entraînent une réorganisation globale à un niveau supérieur.

Ces bruits affectent le sujet en l'éprouvant. Ce ne sont pas tant des sensations qu'il faut lui envoyer, -nous serions alors dans une perspective instrumentale de stimulation sensorielle, voire de "cafétéria sensorielle"-, mais provoquer des éprouvés, c'est à dire l'amener à se réorganiser pour avoir la disponibilité et la structure nécessaires à l'entrelacement perçu/percevant.. L'exemple de la "perception moléculaire" par une cellule cité auparavant est à cet égard très éclairant. On trouve le même phénomène au niveau sensoriel. L'audition comme la vision sont des phénomènes également moteurs où l'individu se posture à tous les niveaux (posture corporelle, posture des osselets ou du cristallin, tonicité neuronale dans les voies concernées...) pour percevoir.