

**VIVRE ET PENSER LA CONSCIENCE CORPORELLE /
COLLOQUE Inter-écoles -GENEVE**

18-20 novembre 2016

L'espace et le temps d'un corps : une construction dynamique

Benoit Lesage

(Intervention Samedi 19 novembre 11h)

L'intitulé de ce colloque parle de conscience corporelle, et non de conscience du corps. Ce choix donne à penser : il existe en effet des techniques dites de conscience du corps, dont il faut parler quelques instants pour bien situer notre propos. Elles sont nées dans le contexte humaniste du début du 20^{siècle}, portées par des pionniers qui se sont intéressés à l'expérience du corps vécu, déplaçant leur attention de la performance vers *ce qui se passe dans le corps* lors d'une action. Les méthodes qui en sont nées sont bien connues : eutonnie, Feldenkrais, gymnastique holistique d'Ehrenfried, Mattis Alexander... Elles demeurent à mon sens des références incontournables car elles proposent une méthodologie expérientielle. D'autres méthodes sont nées un peu plus tard, dans les années 70-80, intégrant de façon large cet héritage mais aussi le regard oriental avec les pratiques énergétiques telles que yoga, taï-chi-chuan, Qi Gong, les formes de méditation... Il y a là un savoir sur le corps, une *praxis*, qui met l'accent sur la conscience des processus engagés dans une action, dans la façon de se tenir. En pratique, on propose de diriger son attention vers tel ou tel paramètre, vers *ce qui se fait*, et on découvre rapidement que cette saisie consciente est en elle même un travail qui modifie les processus en cours. Le rôle du langage dans ce type de travail est essentiel, ar on nomme, on propose des métaphores, on forge au besoin un vocabulaire, ce qui arrime l'expérience dans un réseau sémantique et crée des catégories et des représentations de tout un vécu corporel qui échappe ordinairement.

Nous sommes ici au delà de la conscience *ordinaire*, que Husserl appelle conscience *préréfléchie*, qui ne saisit pas ses contenus comme étant conscients. Nous sommes conscients lorsque nous marchons, bougeons, touchons, mais nous ne sommes pas forcément conscients de le faire ni de *comment* nous le faisons, et c'est précisément là que les méthodes somatiques travaillent. Il s'agit donc de conscience *réfléchie*.

Elle peut porter sur de nombreux paramètres : poids, appuis, support, tension, tonus, coordinations, ajustement postural, respiration, voix, fonctionnement organique, dessin spatial du geste, timing... Certaines, comme l'eutonnie, insistent davantage sur la relation à

l'espace, aux objets, au partenaire, sur le phrasé, c'est-à-dire la mise en séquences des nuances et qualités du geste.

On peut plonger très profond dans la conscience du corps : fouiller jusqu'au niveau cellulaire, se délecter de micromouvements tissulaires, de la respiration des fascias, retrouver les échos de mouvements embryonnaires, dériver au gré des ondes liquidiennes ou énergétiques... et s'y noyer. La fascination de l'intime peut se muer en un mérycisme somatique, Narcisse s'anéantit dans son reflet. Que dire d'un écrivain qui réserve son talent à la seule écriture de son journal intime, ou d'un pianiste qui ne se consacre qu'à l'accordage de son instrument ? Mathieu Ricard, figure bien connue du scientifique qui s'est tourné vers la contemplation et la compassion à travers le bouddhisme tibétain, fustige lui aussi cette tendance aut centrée du méditant qui se réfugie dans une sorte de béatitude autosuffisante. Quand l'intériorité ne s'équilibre pas d'une extériorité, elle n'est que complaisance et fuite¹.

Mais je parle jusqu'ici de conscience du corps, et non de conscience corporelle...

Pour avancer, il faut préciser le modèle du corps spécifique à la psychomotricité². Le corps dont nous parlons n'est pas celui du médecin, du kinésithérapeute, du sportif, ni même celui du praticien Feldenkrais, de l'eutoniste ou du danseur. Nombre de psychomotriciens engagent des médiations qui intègrent des pratiques somatiques³, comme l'eutonie. Il y a cependant une différence entre une médiation par l'eutonie en psychomotricité et une séance d'eutonie. La visée, la lecture du corps et de ce qui advient durant la séance, sont différentes. L'eutonie, et les pratiques somatiques en général, visent une conscience du corps sensible, en mouvement, dans son environnement⁴. L'enseignant (et non *le thérapeute*) y cherche à sensibiliser l'élève à la possibilité de transformer son mouvement, d'enrichir son expressivité, par des processus de conscience qui font appel à la sensation, la sensorialité, au mouvement. En psychomotricité, où le but n'est pas de former des artistes, cette capacité de transformation et de conscience et ses conséquences en terme d'expressivité visent à instaurer une dynamique relationnelle et une symbolisation. Que nous dit le sujet après un travail de conscience tonique à partir d'une exploration des appuis, de la relation au support, utilisant la respiration, la voix au besoin, où l'on découvre comment on peut évoluer au sol, se redresser avec fluidité en un minimum d'effort, en

¹ André C, Jollien A, Ricard M (2016); Trois amis en quête de sagesse, Paris, Allary Editions.

² Le concept de modèle est pris ici au sens épistémologique, c'est-à-dire une construction simplifiée et simplificatrice d'une réalité, un artéfact, qui opère selon différentes logiques (inférentielle, déductive ou anticipatoire). Cf Lesage B. (1992), Le corps en présence, une approche plurielle du corps dansant / Thèse doctorat (nouveau régime), Université de Reims, UER Lettres et Sciences Humaines, spécialité esthétique.

³ cf Giromini F. Albaret JM Scialom P (2015) Manuel d'enseignement de psychomotricité, Tome 2 Méthodes et techniques, Louvain-La-Neuve, DeBoeck Ed.

⁴ Fortin S (1996), L'éducation somatique : nouvel ingrédient de l'éducation pratique en danse, Nouvelles de danse N°28, 15-30.

centrant son attention par exemple sur la charpente osseuse, la transmission des lignes de forces, le jeu des espaces articulaires, en privilégiant le repousser? Il expérimente qu'il peut fonctionner et se tenir avec moins d'effort, éprouve une sensation de bien-être, de disponibilité motrice. Du point de vue de l'approche somatique, l'objectif est atteint : il a pris conscience qu'il a les ressources pour fonctionner mieux, de façon plus nuancée, expressive, moins traumatique. Du point de vue psychomoteur, nous ne boudons certes pas le plaisir que ce type d'exploration procure, mais nous nous intéressons à ce qu'elle modifie dans le rapport au monde et à soi. Le sujet qui se dit allégé, détendu, serein, disponible, exprime une qualité *d'être-là* modulée. Il nous dit qu'à travers la modulation tonique qu'il a pu expérimenter grâce à la technique employée –dans cet exemple il peut s'agir d'eutonnie, de BMC- il revisite l'histoire de sa verticalisation, pose des mots sur un vécu corporel noué et enfoui dans une mémoire qui comporte forcément des zones d'ombre. Il avait jusque là une conscience de son corps, probablement formulée en termes moins précis que maintenant, avec des expressions telles que *je me sens tendu, je manque d'énergie ou de fluidité...* Ce que modifie le travail de conscience et d'éprouvés, c'est que le corps étant davantage disponible et modulable, le rapport au monde qu'il soutient devient plus subtil et sensible. On se souvient de cette affirmation de Spinoza –*l'esprit est l'idée des affections du corps*-, que Damasio développe à sa façon montrant comment le cerveau encarte ces *affections* pour construire une identité⁵. Celle-ci est forcément dynamique, fondée sur le tissage dedans/dehors où le sujet évalue sans cesse ses résonances dans toute rencontre, sensorielle, motrice, verbale, par le regard, l'image, la mémoire... Le corps en tant que résonateur/effecteur est alors *le lieu de conscience de la rencontre et de l'interaction*. La conscience de ce qui se noue, ce qui est reçu, donné, exprimé, imprimé, est dans la subtilité des réponses et des ajustements corporels. Nous sommes passés de la conscience du corps au corps-conscience. La conscience ne se retourne pas ici sur le corps, mais *est* corporelle, faite des résonances et ajustements, des engagements posturaux, toniques, gestuels, sensoriels.

La sensorialité n'a en effet rien de passif. Percevoir, c'est configurer activement, calibrer le corps et ses organes spécialisés, le mettre en forme pour organiser le perçu. On tend l'oreille, on accommode au niveau de l'œil, on module sa posture et son tonus pour accueillir ou atténuer un stimulus sensoriel. Cet entrelacement corps-monde développé par Husserl, Merleau-Ponty, Levinas, Ricoeur et d'autres phénoménologues, module la distinction corps-monde et pose le corps comme relation. Nous sommes en permanence dans un processus de projection/introjection, une construction du monde calibrée à partir de notre structure.

⁵ Damasio A. (2010) *L'autre moi-même, les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*. Paris, Ed Odile Jacob (Sciences)

Qu'il s'agisse de désir, de projet, de perception, d'action, d'interaction, nous modulons sans cesse notre corps dans sa globalité, dans un jeu d'expansion/rétractation, d'inspir et d'expir, de déploiements et de densifications, qui nous rend plus ou moins *affectables*, poreux, résistants.

Merleau-Ponty évoquait cette fonction projective fondamentale comme un *vecteur mobile en tous sens comme un projecteur et par lequel nous pouvons nous orienter vers n'importe quoi, en nous ou hors de nous...* La vie de la conscience, disait-il est sous-tendue par un *arc intentionnel*, qui projette autour de nous passé, avenir, milieu humain, situation physique, idéologique, morale...⁶.

Ce qui est nommé ici, c'est *l'intentionnalité* du corps : le corps, entendons le corps-conscience, cet espace sensible qui se construit dans l'écho du monde et d'autrui, est toujours *corps-en-lien, corps vers quelqu'un ou quelque chose*.

Lorsque nous parlons de conscience corporelle, c'est cette fonction de présentation, de mise en présence active et sensible que nous évoquons.

Or cette présentation a un cadre, elle a lieu quelque part à un moment donné, dans un contexte spatial et temporel, et le sujet en joue à sa façon. Il peut explorer la relation de multiples façons, être plus ou moins sensibles aux nuances spatiales et temporelles qu'il engage : debout, au sol, de face, de côté, s'adressant directement aux protagonistes ou par des chemins détournés, étirant les instants, les comprimant, accélérant ou ralentissant le processus... Le sujet n'est pas que locataire contraint du temps et de l'espace, il peut en user aussi de façon créative, expressive. C'est en ce sens qu'on parle en danse de construire le temps et l'espace, entendons de déployer une spatialité et une temporalité subjectives et personnalisées. La conscience corporelle est aussi conscience de cette production spatiale et temporelle, conscience de la production et de l'investissement corporels du temps et de l'espace.

La dialectique du cadre et de son appropriation subjective.

Examinons donc l'articulation cadre/appropriation subjective dans ces trois champs que sont le corps, l'espace et le temps, ce qui nous amène à croiser trois notions clé en psychomotricité : l'accordage, l'image du corps et le schéma corporel.

Le terme d'accordage évoque l'ajustement du musicien qui avant de jouer prépare son instrument à l'écart du public. Nous sommes tous invités à ce travail préalable et secret dont les pratiques somatiques nous donnent la méthodologie. Il s'agit là de s'alléger de soi même, de se rendre disponible. Mais l'accordage, c'est aussi ce travail de mise en phase avec

⁶ Merleau-Ponty M. (1945); Phénoménologie de la perception, Paris, Gallimard (TEL 4, 1976)

l'autre, processus où la projection mentionnée un peu plus haut a toute sa place. C'est un mouvement vers l'autre. Le chanteur place sa voix dans l'oreille de l'auditeur, le danseur vise la résonance corporelle des spectateurs, le peintre qui expose cherche l'œil du visiteur.

L'intervention d'un *accordeur* s'impose : chef d'orchestre, chorégraphe, scénographe...

Nous mettons en œuvre cette fonction médiatrice d'ajustement dans notre travail thérapeutique. Nous avons à ré-ccorder nos patients, par rapport à eux-mêmes et dans leur relation à autrui. Notre conscience corporelle est au travail : en tant que professionnel, mes ajustements et résonances corporels, les gestes que je propose, écoutent le corps de mes partenaires.

Dans ce travail j'éprouve dans mon corps ce qui se joue dans le corps de l'autre : un soupir, une crispation, un geste de retrait, une nuance dans la posture, un réajustement, un gargouillis intestinal, une transpiration, un regard qui se fixe ou s'oriente, une direction qui s'ouvre, un mouvement qui se déploie vers l'avant, sur le côté, une torsion, un phrasé qui se précise, une façon de se poser, de suspendre, de s'élancer...

Soulignons au passage la polyphonie corporelle : tous les niveaux sont mobilisés, moteur, sensoriel, affectif, mais aussi –forcément- végétatif, avec la participation des organes, du système vasculaire, les réponses cutanées, ce qui implique des cascades de réactions biochimiques, hormonales, métaboliques, et une participation du système nerveux à tous les étages, y compris cet inconscient cognitif que les neurosciences font émerger ces dernières années. C'est cet engagement global qui modifie les éprouvés du corps.

Nous sommes ici dans le registre de l'image du corps, au sens où Schilder l'avait proposé : la façon dont le corps apparaît au sujet. Dans telle situation, tel éprouvé corporel, telle réorganisation somatique, tonique, posturale, gestuelle, le sujet formalise une expression, faite de gestes, de mots, d'images, mais aussi de mélodies, de graphismes, de formalisations diverses selon la médialité et les modalités disponibles et/ou accessibles.

L'accordage corporel se travaille à trois grands niveaux, énergétique, temporel et spatial. Par énergétique, entendons ici une notion d'intensité et de flux tonique. Le jeu des images du corps qui vient d'être évoqué se décline principalement à ce niveau, avec ses corrélats neurovégétatifs et affectifs. Je renvoie aux nombreux écrits sur le dialogue tonico-postural, aux analyses et apports de Wallon, Ajurriaguerra et plus récemment Bullinger.

Repartons du jeu tonico-postural, souvent évoqué dans sa dimension intersubjective, son épaisseur subjective liée au processus d'individuation⁷.

⁷ J'emploie ce terme dans le sens général de marquage personnalisé, d'historicisation individuelle, ce qui fait qu'un individu développe son histoire singulière. cf Prochiantz A. (2012); Qu'est ce que le vivant ? Paris, Seuil. Cet auteur parle de l'individuation en tant que *série de modifications épigénétiques des individus, qui font que cet individu change au cours de sa vie* (p.24)

Les fluctuations personnelles toniques et posturales s'inscrivent dans un cadre de référence qu'il ne faut pas oublier. En tant que danseur, familier des pratiques somatiques évoquées plus haut, en tant que thérapeute manuel, je m'efforce de me situer et de situer mes patients dans une fourchette acceptable d'ajustement tonique et postural. Je sais bien que si je me tiens trop en avant, ou les pieds trop ouverts, trop en abduction, si ma tête est mal positionnée sur mon cou et que ma charnière cervico-occipitale n'est pas libre, je ne serai pas disponible et que les ennuis biomécaniques vont vite se manifester, que mon système neuromoteur dysfonctionnera, que je ne disposerai plus des réponses réflexes que mon héritage phylogénétique m'a transmis, que je perds ma capacité d'ajustement. Il y a des règles structurelles à respecter, à comprendre, à apprendre, pour disposer d'une liberté, d'une subjectivité et surtout d'une intersubjectivité. J'ai développé ailleurs la notion de chaîne musculaire, à partir du travail de Godelieve Struyf, et son importance dans la compréhension des flux posturomoteurs qui conditionnent notre qualité de présence⁸. L'accordage tonico-postural suppose une disponibilité, laquelle requiert une construction, qui est aussi une histoire relationnelle, en particulier celle de notre verticalisation. Nous jouons notre partition tonique et posturale sur la base de structures et de schémas de référence, de même que nous déployons nos gestes sur la base de coordinations innées, de praxies qui les combinent à notre façon, et à partir de là des formes motrices dont nous pouvons inventer les nuances expressives qui nous conviennent. Divers neurologues ont évoqué ces référentiels sous des appellations variées⁹. Il y a donc dans ce domaine, en amont de la modulation individuelle mise en jeu dans l'affectivité et l'intersubjectivité, un schéma à intégrer et à respecter. On peut comparer le dialogue tonico-postural aux improvisations en jazz : elles ne sont possibles et intéressantes que si les musiciens connaissent leurs tables harmoniques, respectent les tonalités, les transitions, les partitions rythmiques, ont donc intériorisé des repères musicaux. Il y a des schémas harmoniques, rythmiques, tonaux, qui servent de canevas à une expression nuancée et riche.

Le terme de *schéma* semble approprié pour rendre compte de la mise en place de *patterns* de positionnement et de modulation tonique, qui renvoie à des programmes neuromoteurs qu'il faut actualiser et respecter. Se tenir droit, assis, debout, agencer les parties du corps entre elles pour prendre position, tout cela s'apprend et se met en place selon un calendrier régi par des horloges biologiques.

⁸ cf Lesage B. (2012), Jalons pour une pratique psychocorporelle / Structure, Etayage, Mouvement et Relation, Toulouse, Ed Eres 2012

⁹ *image spatiale du corps* de Pick (1898), *schéma postural* de Head (1911), *image de soi* de Van Bogaert (1934), *postures primaires* de Schilder (1935), *l'image de notre corps* de Lhermitte (1939), *corps référé* de Paillard (1980), *postures standards préprogrammées* de Hécaen (1983)... La posturologie actuelle, dans le sillage de Baron, décrit précisément les lois d'un fonctionnement moteur optimal, certains dentistes intègrent ces données, et les somaticiens les enseignent.

On se heurte vite en clinique ou en pédagogie à des carences dans ces schémas de référence. Ce peut être un défaut d'axialité, un effondrement tonique, une rigidité qui contrarie les gestes d'aller-vers, des coordinations qui n'ont pas été actualisées. Piret et Beziers avaient décrit précisément des schémas posturomoteurs à partir de structures articulaires et musculaires et proposé une éducation qui visait à instaurer des repères dans les coordinations qu'un sujet recrute pour effectuer ses gestes, qu'ils soient instrumentaux ou relationnels¹⁰. La notion de schéma corporel me semble donc pertinente et utile, à condition de ne pas la réduire à une organisation neuromotrice dé-subjectivée, et de la compléter des deux autres composantes de notre conscience corporelle, à savoir le temps et l'espace.

Spatialité et temporalité

Si l'espace et le temps existent en dehors de nous, il est bien aventureux de vouloir les définir. St Augustin disait à propos du temps : *si on ne me demande pas ce que c'est, je le sais, mais si on me le demande, je ne le sais plus...* Kant posait le temps et l'espace comme *catégories a priori*, intuitions pures qui servent de fondement aux autres intuitions. Comme Newton, il considérait l'espace-temps comme donnée objective extérieure au sujet, accessible par une opération intellectuelle. Or ce niveau d'abstraction devient possible seulement après six ou sept ans, précisément quand se stabilise un schéma corporel, dont nous allons voir qu'il est aussi schéma spatio-temporel. Il y a donc construction spatiale et temporelle, comme il y a construction corporelle, et la clinique nous montre que l'investissement et l'usage que nous faisons du temps et de l'espace peuvent être très variables et déficients et nous pouvons nous pencher sur la façon dont nous les appréhendons, gérons, investissons, comment nous nous y repérons et en construisons une représentation opérante. C'est donc en terme de spatialité et de temporalité qu'il faut réfléchir. Pour ex-ister, il nous faut intérioriser des schémas référentiels spatio-temporels, dont une part doit être partagée pour communiquer, co-exister, interagir. Nous acceptons ou subissons un cadre spatio-temporel qui nous porte à intégrer des repères : pour l'espace, ce sont d'abord le dedans, le dehors, l'avant, l'arrière, la droite, la gauche, le haut, le bas. Pour le temps, ce sont des notions de début, de fin, d'accélération, de décélération, de suspension, de reprise, d'élan...

Parallèlement au cadre spatio-temporel avec ses lois physiques que nous expérimentons et intériorisons, nous développons aussi un rapport subjectif au temps et à l'espace comme l'indiquent les nombreuses expressions que nous employons sans cesse : nous prenons

¹⁰ Piret S. & Beziers M. (1971) *La coordination motrice*, Paris, Masson. Godelieve Struyf citait ces deux auteurs comme une source essentielle, et Suzanne Robert-Ouvray fut une élève de Suzanne Piret.

notre espace, l'occupons, l'envahissons, nous nous le faisons manger, nous le ménageons, l'aménageons, le partageons, nous gagnons ou perdons du temps, nous le tuons, le remplissons, le diluons... Nous en parlons comme de matières vivantes que nous *produisons*, et l'espace devient l'intégration de toutes les places que nous avons occupées, ou *pouvons* occuper, définition expérientielle formulée par Leibniz.

Nous retrouvons la complémentarité et l'équilibre cadre/vécu-subjectif évoquée plus haut pour la posture et le tonus.

Produire du temps et de l'espace : le corps matrice

Si nous en arrivons à poser que la conscience corporelle porte sur le corps, le temps et l'espace, c'est parce que c'est bien notre vécu corporel qui nous introduit à ces notions. Tout d'abord, mon corps est polarisé : je n'engage pas les mêmes relations ou actions selon la partie du corps concernée. Il y a ce que je consomme, mange, embrasse, qui est plutôt devant, tout comme ce que je vois le mieux. En revanche, ce que je ne vois pas du tout est derrière. Mon espace de manipulation est plutôt devant et s'élargit sur les côtés, de même que j'entends ce qui est sur le côté préférentiellement avec l'oreille de ce même côté. Le haut et le bas de mon corps remplissent des fonctions différenciées : en bas, je m'appuie, je rebondis, je me déplace, en haut j'atteins, je signifie, je manipule... sans parler des fonctions physiologiques liées au bas du corps, au bassin, et qui polarisent aussi mes relations, fonctions urinaires, anales, génitales, tandis que mes organes sensoriels et ma parole sont en haut, à la tête.

Cette polarisation du corps est de fait une polarisation de l'espace dans lequel je bouge, me déplace, interagis.

Notons que cette polarisation est là depuis le tout début : le point d'entrée du spermatozoïde dans l'ovule définit un axe polarisant l'œuf qui a désormais un avant et un arrière, un haut et un bas, spatialisation qui conditionne le devenir des noyaux cellulaires dont la spécialisation est ainsi pré-déterminée¹¹. La médecine traditionnelle chinoise pose cette polarisation comme fondamentale, une différenciation à l'œuvre chez l'embryon et le fœtus qui distingue un dedans d'un dehors, puis les trois dimensions de l'espace : avant/arrière, haut/bas, droite/gauche, définies selon une temporalité précise¹².

Une direction apparaît alors par ce qui m'est possible d'y engager, impossible et inconcevable dans d'autres directions. Ces directions existent à partir de mon corps, et je m'y engage par ces zones polarisées de mon corps. Le schéma qui se met en place est bien

¹¹ Prochiantz A. (1997); Les anatomies de la pensée, Paris, Odile Jacob (p.43)

¹² selon la médecine traditionnelle chinoise, l'embryon est structuré dynamiquement par un système de huit pré-méridiens nommés *merveilleux* ou *extraordinaires*, parcourus par le *qi* selon une cyclicité et une *temporalité* bien précise.

un processus d'abstraction, que je peux travailler mentalement : je dois concevoir un devant et un derrière, qui sont ceux de mon corps, qu'il faut articuler avec l'avant et l'arrière de la pièce où je me situe, car pour m'orienter j'attribue des directions à l'endroit où je me situe, et leur donne des valeurs. Je peux jouer avec ces référentiels, par exemple ne plus faire coïncider l'avant de mon corps et celui de la pièce. Dans un cours de mouvement, il me faudra préciser : aller vers l'avant du corps ou celui de la pièce ? Je peux y aller en reculant..., ce qui peut être formulé comme *avancer par son dos*, et qui n'est understandable que si l'on a compris dans quel référentiel on fonctionne. Dans une chorégraphie ritualisée –*la danse des directions*–, Laura Sheleen organise les déplacements et orientations des danseurs selon un schéma radiaire centre-périphérie et selon les points cardinaux de la pièce, trame sur laquelle elle crée des relations spatiales interpersonnelles : les danseurs sont tantôt côte à côte, face à face, dos à dos, seuls face à leurs directions personnelles, tout en maintenant une verticalité et une organisation du corps selon les plans de l'espace, le bassin restant par exemple de face lorsque le regard et le bras se déploient précisément sur le côté. Ce décollage entre mes repères propres et ceux de l'espace ouvre un espace personnel d'élaboration psychique. A cette géographie locale propre au groupe (d'une certaine façon le nord et les autres points cardinaux du groupe), s'ajoute un référentiel cosmique, le nord géographique que nous partageons tous sur cette terre... On voit poindre un schéma complexe du corps-espace qui articule spatialité universelle, groupale et individuelle, dans laquelle la première tâche est de s'orienter. A cette partition s'ajoutent d'autres notions elles aussi abstraites de notre usage et organisation corporelles. C'est le cas des niveaux de l'espace, que nous avons visités et instrumentés dans notre processus de verticalisation, chaque niveau cristallisant une histoire particulière, mais aussi des plans de mouvement qui découlent de la combinaison des trois dimensions. J'ai développé ailleurs comment ces plans structurent l'imaginaire et qualifient la relation, ce qui donne lieu à diverses expressions qui révèlent ces qualités : face à face, aux côtés de quelqu'un, affronter...¹³. Pour jongler avec cette partition de l'espace, jouer avec les référentiels, utiliser les nombreuses locutions qui renvoient à l'espace, il faut un schéma spatial, ce qui signifie un schéma du corps dans l'espace, plus précisément du corps en prise avec l'espace. La notion de schéma corporel devient pertinente pour peu qu'on intègre sa dimension spatiale, et nous allons le voir, temporelle. Le corps n'étant jamais rapporté à lui même, mais toujours un corps en relation, les repères, intériorisés et stabilisés sous forme de schéma nous amènent donc à penser un schéma corpo-spatio-temporel. L'instauration du cadre spatial permet une orientation, travail de construction qui se fait par le mouvement qui amène à se

¹³ cf Lesage B. (2012), op cit cf chap. Axial/Poursuite pp.147-170)

situer et qui semble fondamental. Eric Pireyre mentionne parmi les angoisses archaïques le fait de ne pas être orienté¹⁴.

A partir de ce cadre spatial, du repérage que tout à chacun se doit d'effectuer pour se situer, le sujet peut déployer sa spatialité propre, inventer ses directions, ses cheminements, imaginer d'autres espaces. Il lui faut trouver l'équilibre entre spatialité-cadre et spatialité subjective, sujet qui a retenu l'attention de grands chorégraphes modernes et post-modernes (Laban, Doris Humphrey, Trisha Brown, Cunningham...). Leur travail de conscience corporelle incluait la conscience spatiale et les multiples nuances expressives qui jaillissent de l'exploration des possibles spatiaux. Le sujet déploie l'espace, l'invente, le traite comme un matériau vivant. Kurt Goldstein, un des grands inspireurs de Merleau-Ponty, avait souligné que les patients atteints de lésions cérébrales modifiaient généralement leur comportement en se restreignant, se confinant à un mode de vie où disparaissaient l'initiative, l'imagination et la créativité, comme s'ils n'avaient plus les moyens d'en assurer le coût psychique. Ils se fondaient dans le cadre, s'y laissaient border, évitant toute nouveauté, se montrant méthodiques, sérieux, maniaques même. Goldstein qualifiait leur corporalité d'*adhérente*, sans expressivité et fortement dépendante du contexte. Ils étaient notamment incapables de geste abstrait. Impossible de leur demander de serrer le poing et de l'agiter avec force, comme s'ils maniaient quelque chose de lourd. En revanche si on leur mettait un marteau en main, ils savaient s'en servir¹⁵. Ce qui semble faire défaut, c'est la sphère du possible qui s'extrait du fond contextuel et déploie un temps et un espace personnels, qui doit cependant trouver place dans le temps et l'espace-cadres.

Il faut trouver l'équilibre entre les deux modalités. Le sujet assujéti à la gangue de l'espace-cadre, comme ce peut être le cas en prison ou dans certaines institutions, se rigidifie dans une hyper-adaptation : pas d'expressivité possible! Autrement dit, impossible de jouer, d'imaginer autre chose que l'espace du moment qui contraint les déplacements et orientations, et assujétit l'usage des parties du corps au contexte. Aucune projection créatrice n'est envisageable, nous sommes dans le cadre de la pathologie du banal décrite par Sami-Ali et reprise récemment d'un point de vue psychomoteur par Anne Gatecel¹⁶. A l'opposé, le sujet qui n'intériorise aucun schéma vit dans la confusion et ne peut agencer aucune rencontre.

¹⁴ avec le morcellement, la chute et l'absence de cohérence corps/esprit. Cf Pireyre, E. (2011). Clinique de l'image du corps. Paris : Dunod p.112.

¹⁵ cf Lesage B (2015) Le jeu créateur IN Giromini F. Albaret JM Scialom P (2015) Manuel d'enseignement de psychomotricité, Tome 2 - Méthodes et techniques, Louvain-La-Neuve, DeBoeck Ed, pp.46-57

¹⁶ Gatecel A. (2009) Psychosomatique relationnelle et psychomotricité, Paris, Heures de France cf aussi Sami-Ali (1990); Le corps, l'espace et le temps, Paris, Dunod

La conscience corporelle est donc aussi conscience spatiale, de même que le schéma corporel est aussi schéma de l'espace, du corps orienté, l'un n'existant pas sans l'autre. A preuve en est cette expérience citée par Berthoz de la stimulation par Penfield de l'aire du carrefour pariéto-temporo-occipital, qui éveille la conscience de diverses parties du corps et, note-t'il, une conscience spatiale (*spatial awareness*). Le cortex vestibulaire qui a longtemps échappé aux nomenclatures classiques s'impose comme lieu transmodal de synthèse d'un schéma corporel et de repérage spatial. Sans aller plus avant dans ce domaine complexe, je souligne ici l'intrication entre construction du corps et de l'espace, et ses conséquences cognitives et relationnelles¹⁷. La géométrie naît de l'expérience du corps dans l'espace, abstraite en terme de schémas fonctionnels et prédictifs. Berthoz y insiste, elle puise sa substance dans l'action. Il cite Hécaen et Ajurriaguerra qui en 1952 écrivaient :

"Appréhension de l'espace et conscience du corps ne sont pas des fonctions isolées, abstraites, juxtaposées. Elles sont ouvertes l'une et l'autre et représentent des *possibilités d'action* pour nous-même, des moyens de connaissance du monde. La dynamique du corps agissant ne pouvant s'accomplir que dans l'espace, l'espace n'étant rien pour nous sans le corps qui agit"¹⁸. On ne peut pas reconstruire l'espace en permanence à chaque action. Heureusement, il s'opère un processus d'abstraction, une extraction *d'invariants*. Il y a donc passage d'une géométrie perçue, agie, à une géométrie conçue. L'universalité de la géométrie tient selon Berthoz au fait que les signes géométriques renvoient à la même action, et de ce fait transcendent les langues¹⁹.

Fondamentalement, nous arpentons l'espace avec nos pas. Le pas représente une unité spatiale et temporelle à la fois. Faire quelques pas, c'est déployer de l'espace et du temps. Evoquer un lieu en précisant qu'il est à quelques pas, c'est le désigner spatialement et temporellement, le situer en fonction de notre engagement corporel. D'où l'importance de *l'exercice du pas* qui scande et produit espace et temps, dans une conscience, comme le propose Laura Sheleen dans ses nombreuses propositions d'arpentage. Dans ses exercices qui peuvent sembler très abstraits et géométriques, qui construisent un schéma du corps-espace-temps, il faut se situer, c'est-à-dire jouer en permanence sur un référentiel autocentré et un référentiel hétérocentré. La conscience corporelle devient conscience des relations et narrations du corps en déplacement. On parle souvent de conscience de

¹⁷ cf les notions d'empathie In Berthoz A. (1997) *Le sens du mouvement*, Paris, Ed Odile Jacob., et Berthoz A. & Jorland G.(2004) *L'empathie*, Paris, Odile Jacob

¹⁸ Berthoz A. (2005); *Espace perçu, espace vécu, espace conçu*, IN *Les espaces de l'homme*, symposium du Collège de France, Paris, Odile Jacob, pp.127-160

¹⁹ C'est en fait Poincaré, mathématicien et philosophe, qui a souligné ce rôle matriciel du corps agissant dans la construction d'un schéma corpo-spatial. Le corps sert d'axe de coordonnées et finalement la géométrie se fonde sur des gestes orientés vers des buts

l'espace en danse, il s'agit de clarifier les directions, les orientations, les trajets, là où on se déploie et "occupe" l'espace, selon quelles intensités.

La question du temps semble a priori plus complexe à appréhender parce que plus ontologique. Laissons là encore de côté les longues dissertations sur l'être et le temps, pour nous intéresser à ce temps que nous vivons, gérons, investissons et dont Sivadon relève que nous le traitons comme une matière vivante que nous produisons²⁰. Car de même que nous produisons de l'espace, nous produisons du temps : impulsions, initiations, élans, reprises, suspensions, pauses, accélérations, décélérations, arrêts... Le temps vécu devient l'art de nouer les instants, de tisser une continuité, thèse que Bachelard avait développée : le temps est discontinu, ponctué d'instant. La temporalité devient notre capacité à les relier à transiter de l'un à l'autre²¹.

Merleau-Ponty avait lui aussi évoqué l'écoulement du temps comme mouvement dans la métaphore du ruisseau : le temps n'est pas le ruisseau lui-même, mais la succession des paysages qu'il traverse. Dans une autre métaphore, il évoque le jet d'eau dont la forme perdure alors que l'eau s'écoule. Le temps est, dit-il, dans la poussée du flux qui constitue la forme²². Comme pour la spatialité, nous vivons la temporalité dans une dualité cadre/subjectivité. Le temps-cadre relève de la chronique et peut être spatialisé, comme dans nos agendas et calendriers. Ce temps là, imposé pendant des millénaires par la nature, le cycle des saisons, les impératifs météorologiques, s'est durci avec l'ère industrielle, est devenu mesurable, et devient toujours plus tyrannique dans notre mode de vie. C'est un temps quantitatif qui a peu à voir avec le corps, qui le nie même dans bien des cas. Le temps qualitatif, *intensif* et *vivant*, selon l'expression de Sivadon, s'articule au contraire sur notre corporéité, là encore élaboré par le phrasé de l'action. Ce sont nos impulsions, attentes, hésitations, avidités, précipitations, désirs, espérances, qui nous amènent à tisser une continuité d'être de moment en moment. Nous prenons notre temps, le bousculons, le chiffonnons, l'étirons, le comprimons, (...) -chaque terme a sa résonance corporelle-, et la partition temporelle de notre emploi du temps est aussi celle des qualités de notre présence et de nos rencontres. Cette temporalité subjective s'articule avec nos temps biologiques, nos rythmes soumis à des synchronisateurs sociaux, physiques, relationnels.

L'espace et le temps (le cadre !) me manquent pour développer davantage cette thématique qui pose la question de notre subjectivité. Je voulais pointer ici le fait que la conscience corporelle est aussi conscience temporelle et spatiale, chacun de ces trois termes pouvant faire l'objet d'un travail spécifique.

²⁰ Sivadon P & Fernandez-Zoila (1983) Temps de travail, temps de vivre, Bruxelles, P. Mardaga Ed.

²¹ Bachelard G.(1965), L'intuition de l'instant, Denoël, Paris, 1985,

²² Merleau-Ponty M (1945), Op Cit La temporalité pp.469-495

Les perspectives cliniques sont riches et une sémiologie spatio-temporelle en émerge, développée dans le cadre d'une pratique psychocorporelle, -psychomotrice entre autres- en référence au corps qui reste la matrice première. Certains danseurs sont en première ligne dans cette recherche, notamment ceux qui reprennent et développent à leur manière le travail de Laura Sheleen mentionnée plus haut.

Le défi de l'articulation entre le cadre, partageable, et le jeu subjectif individué qui se déploie est un axe majeur dans une perspective thérapeutique.

Il nous permet de repenser et d'enrichir la notion d'accordage qui trame chacune de nos rencontres cliniques, et de repenser les notions d'image du corps et de schéma corporel, à l'écart de tout clivage entre disciplines. Sur la base d'un consensus mou, la neurologie et la psychologie se sont effet répartis les territoires pendant quelques décennies. Une telle partition ne peut en aucun cas satisfaire le psychomotricien, dont la spécificité est précisément de tisser un lien, de penser l'étayage du psychique au corporel. La pratique corporelle, celle du corps sensible, mouvant, engagé spatialement et temporellement, nous conduit à différencier ces concepts qui ont chacun leur pertinence et qui ne se déduisent pas l'un de l'autre.

Colloque international - Rencontre inter-écoles

Vivre et penser
la conscience corporelle

Nouer les fils en Psychomotricité

50 ans de Psychomotricité en Suisse romande

Genève

18 - 19 et 20 novembre 2016

Lieux :

Salle Franck Martin
Collège Calvin
Rue de la Vallée 3
Genève

Auditoire E 007, HETS
Haute école de travail Social
Rue Pré-Jérôme 16
Genève

Dates :

Rencontre Inter-écoles
Vendredi 18 novembre 2016
14h00-18h00
Colloque international
Samedi 19 novembre 2016
8h30-18h45
Soirée festive
Dimanche 20 novembre 2016
9h00-13h30

Tarifs :

Professionnels : 180€/200 CHF
Professionnels avec soirée :
220€/240 CHF
(Nombre de places limité)

Programme, inscriptions et informations complémentaires :
France : secretariat@afpup.com
Suisse : www.hesge.ch/hets/colloque-consciencecorporelle
juliette.bourquin@hesge.ch

Délai d'inscription :
16 octobre 2016

Instances organisatrices :

HETS Haute Ecole de Travail Social ;
HES.SO Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale ;
AFPUP Association pour la Formation Post-Universitaire en Psychomotricité ;
UPMC Université Pierre et Marie Curie, Paris Sorbonne.

Collaboration scientifique :

ANUPI Educazione Associazione Nazionale Unitaria Psicomotricisti Italiani di area socioeducativa ;
ANUPI TNPEE Associazione Nazionale Unitaria Psicomotricisti e Terapisti della neuro e psicomotricità dell'Età Evolutiva Italiani ;
IFF R. Leclercq Institut de Formation de Psychomotriciens de Lille ;
Psychomotorik Schweiz - Psychomotricité suisse - Psicomotricità svizzera.