

Dans mon corps se fait jour de manière non loquace que quelque chose se prépare...

Approche en première personne d'un moment de vigilance vécu en introspection sensorielle

Ève Berger

CERAP, Université Fernando Pessoa, Porto

In Intellectica n° 66

« Phénoménologie de la vigilance et de l'attention. Philosophie, Sciences et Techniques »,
décembre 2016 : 103-124. (2016)

Résumé

Ancré dans un projet de phénoménologie pratique, cet article propose une description en première personne d'un moment vécu en introspection sensorielle, moment caractérisé par une grande qualité de présence et par l'émergence d'un saut attentionnel qualitatif remarquable. L'introspection sensorielle est une pratique méditative tournée vers les manifestations du vivant se déroulant en temps réel dans l'intériorité du corps, qui crée des conditions pour percevoir un ensemble de phénomènes internes habituellement cachés à la conscience. Ces phénomènes étant prioritairement corporels, leur description met en lumière des facettes de la dynamique attentionnelle non spontanément décrites si l'on pense cette dernière prioritairement comme un processus cognitif. Outre les aspects significatifs de cette expérience en termes de dynamique de présence et d'attention, l'article souligne la rigueur épistémologique et méthodologique qu'impose une recherche en première personne.

Mots clés : approche en première personne – introspection sensorielle – description de vécu – mouvement interne – mobilisation somatique

Within my body comes to light without words that something is coming to pass...

First-person approach of a moment of vigilance lived in a sensorial introspection

This article is rooted in a practical phenomenology project and presents a first-person description of a specific moment experienced in a sensorial introspection. This moment was marked by a high quality of presence and the emergence of a leap in attention of a remarkable quality. Sensorial introspection is a meditative practice that focuses on the manifestations of a living principle unfolding in real time within the body and creates conditions to perceive inner phenomena usually hidden from awareness. These phenomena are mainly corporeal, and describing them brings to light aspects of the dynamics of attention that are not spontaneously described when attention is seen primarily as a cognitive process. In addition to the significant aspects of this experience in terms of the dynamics of presence and attention, this article highlights the epistemological and methodological rigour that is required of first-person research.

Keywords : first-person approach – sensorial introspection – lived experience description – inner movement – somatic mobilization

Introduction

Je m'exprime ici à double titre. Premièrement en tant qu'experte d'une modalité de perception corporelle aiguisée, construite au cours de plus de trente ans de pratique personnelle et professionnelle de l'« introspection sensorielle » (Bois, 2009 ; Bois, Bourhis, 2010 ; Berger, 2006, 2009). Cette pratique introspective, tournée vers les manifestations du vivant se déroulant en temps réel dans l'intériorité du corps, a été élaborée au début des années 80 par Danis Bois, aujourd'hui directeur du CERAP (Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto) où je suis moi-même enseignante-chercheuse.

Deuxièmement en tant qu'utilisatrice d'une posture et d'une méthode de recherche en première personne, pour contribuer à rendre visible son intérêt dans la production de données pertinentes pour une thématique telle que celle de cet ouvrage. J'ai adopté cette posture et cette méthode dans ma thèse de doctorat (Berger, 2009), qui visait à explorer 'de l'intérieur' les processus par lesquels des sensations corporelles internes pouvaient constituer une voie d'accès à un foyer d'intelligibilité spécifique. J'ai ensuite accompagné au sein du CERAP plusieurs mémoires de master et thèses de doctorat s'appuyant sur le même type d'approche. La pratique descriptive en première personne est enfin un support précieux que j'utilise quasi quotidiennement dans ma démarche personnelle d'évolution intérieure, démarche où les perceptions corporelles internes jouent un rôle central pour nourrir un ancrage stable de mon sentiment d'existence et un enrichissement permanent de mes rapports à moi-même, à autrui et au monde.

Cet article s'inscrit clairement dans un projet de phénoménologie pratique, définie d'une part par le fait qu'elle vise des expériences effectives et, d'autre part, par sa dimension d'acte concret. Je n'argumenterai pas sa pertinence philosophique, amplement développée par Natalie Depraz notamment, ni ses fondements épistémologiques pour la recherche en sciences humaines, parfaitement explicités par ailleurs, en particulier par Pierre Vermersch¹ dont je me sens particulièrement proche sur ce sujet. Je souhaite simplement rendre compte d'un certain champ où elle est mise en œuvre en tant qu'activité, ainsi que de la manière dont elle y est mise en œuvre.

Pour cela, je propose une description en première personne d'un moment vécu en introspection sensorielle, moment caractérisé par une grande qualité de présence, et comportant de surcroît l'émergence d'un saut attentionnel qualitatif remarquable. L'association introspection sensorielle/description en première personne réunit un ensemble de conditions permettant la mise en évidence de phénomènes qui, dans les conditions habituelles de rapport à soi et au monde, restent cachés à la conscience. Ces phénomènes étant prioritairement corporels, la description pointe vers cette dimension et met ainsi en lumière

¹ Voir par exemple Vermersch, 2000a, 2000b.

des facettes de la dynamique attentionnelle non spontanément décrites si l'on pense cette dernière prioritairement comme un processus cognitif.

Cet article se déroule en cinq temps : tout d'abord des précisions sur l'épistémologie en première personne, puis une présentation de l'introspection sensorielle comme pratique introspective ; suivra la présentation de la méthodologie d'écriture descriptive utilisée dans la recherche ; ensuite la description proprement dite du moment vécu ; enfin un commentaire pour tenter de mettre en exergue les aspects significatifs de cette expérience en termes de dynamique de présence et d'attention².

Quelques éléments d'épistémologie de la posture en première personne

➤ *L'affirmation grammaticale du recours à sa propre expérience du terrain*

L'expression « posture en première personne » peut être comprise de plusieurs manières plus ou moins complètes et exigeantes en termes de rigueur de posture et de méthode. En sciences humaines et sociales, une première manière, basique, de la définir est d'y voir la forme grammaticale que prend le discours du chercheur quand il assume son rapport impliqué au terrain qu'il étudie : en d'autres termes, dire « je » dans la recherche pour signifier que l'on recourt à sa propre expérience.

➤ *L'exploration de l'expérience « du point de vue de celui qui la vit » : mais qui parle ?*

Une autre façon plus précise de la concevoir est de l'opposer à un point de vue « en troisième personne », qui tenterait de saisir la subjectivité d'un sujet en s'appuyant sur des éléments observables par un tiers (vidéo par exemple), interprétés par le chercheur sans se référer à ce que la personne elle-même aurait éventuellement à en dire. La posture en première personne renvoie ici au fait d'aborder l'expérience *selon le sujet qui la vit*.

Si cette vision est satisfaisante sur le plan épistémique en tant qu'elle renvoie globalement à un point de vue subjectif, elle ne suffit cependant pas, sur le plan plus pragmatique de la méthodologie de recueil de données, pour déterminer précisément *qui* parle dans une recherche. En effet, si nous en restions à cette distinction entre première et troisième personne, il serait facile d'attribuer l'appellation « en première personne » à l'ensemble des témoignages des sujets d'une recherche, en considérant que chacun parle effectivement de sa propre expérience.

➤ *Le point de vue « radicalement » en première personne*

La distinction première personne/troisième personne doit donc intégrer une distinction supplémentaire entre première et seconde personne, le point de vue en seconde personne étant celui d'autrui sur sa propre expérience ou, dit autrement, le point de vue en première personne de tout autre que moi. Au plan méthodologique, s'établit ainsi une distinction fondamentale entre un point de vue que l'on pourrait dire 'globalement' en première personne – désignant

² Je précise que je n'utiliserai pas les termes « attention », « conscience », « vigilance » en référence à un champ conceptuel particulier, mais comme catégories descriptives recrutées dans la spontanéité de la description de vécu.

avant tout le fait que l'on reconnaît la nécessité, pour comprendre l'expérience subjective, d'interroger le sujet qui la vit – et le point de vue en première personne « au sens fort », ou encore « radicalement » en première personne (Vermersch, 2000b), se rapportant exclusivement à ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, à son propre témoignage qu'il prend comme matériau de et pour sa recherche. C'est ce point de vue que j'ai adopté dans ma recherche, en utilisant comme matériau de recherche une description puisée dans ma propre expérience et en me plaçant autant comme chercheuse que comme sujet de ma propre recherche.

➤ *L'implication comme moyen (paradoxal) de construire la distance juste envers l'objet de recherche*

Produire soi-même le matériau de recherche est un moyen efficace de se mettre au courant plus profondément, non seulement du contenu précis d'un vécu expérimentiel, mais aussi du rapport que l'on entretient avec l'expérience étudiée. Décrire dans le détail une expérience dans une optique de production de données oblige en effet à se pencher explicitement et profondément sur son rapport à son objet de recherche, et constitue ainsi un moyen efficace de prendre conscience de l'intervention de ses points de vue personnels et, par là même, de les réguler. P. Vermersch parle à ce propos d'« amplification régulatrice ».

Produire mes propres données de recherche m'a effectivement permis de mettre en œuvre deux orientations possibles de réflexivité scientifique que sont la mise à distance et le décentrage d'une part, la plongée dans ma pratique d'autre part. Mais au lieu qu'il s'agisse d'additionner ces deux stratégies, elles se sont accomplies l'une par l'autre : c'est en plongeant, par la description en première personne, dans mon vécu de mon objet de recherche, que j'ai pu repérer en quoi et comment j'y étais attachée.

➤ *Le statut de l'exemple dans une étude phénoménologique*

Le statut d'un exemple effectivement vécu, et donc absolument singulier, peut poser question quant à sa validité à des fins de recherche. À ce sujet, P. Vermersch déplore que, dans l'œuvre de Husserl, l'exemple ait le même statut que dans la réflexion mathématique : c'est-à-dire un support pour la pensée, une illustration ; ainsi, dit-il « habituellement, les exemples, même phénoménologiques, ne servent qu'à illustrer une idée, une théorie, une analyse, déjà faite, et dans laquelle l'établissement des fait eux-mêmes importe peu, du moment qu'ils illustrent bien ce qui est défendu et qu'ils sont crédibles à l'aune du bon sens. [...] Dans le domaine de la raison, l'exemple est donc un support annexe et commode, quoique dangereux. Il n'a pas de valeur empirique, au sens où ce n'est pas de lui que dérivent de nouvelles connaissances, même s'il est indispensable comme support au déroulement du raisonnement. Ce caractère nécessaire l'est pour la pensée, pour le penseur, pas pour ses conclusions, et ne produit aucun caractère contraignant pour la raison dans une démonstration. En ce sens, même psychologiquement nécessaire, il reste annexe à la validation du raisonnement. » (2009, correspondance électronique personnelle)³

Cet argument, qui vise notamment les exemples imaginaires développés par Husserl, souligne par contraste « la nécessité de produire des exemples réels, au sens où ils ont été

³ Pour d'autres références sur le sujet, voir Lobo (2000), Vermersch (1999).

effectivement vécus par une personne, et d'en produire une description en première ou en seconde personne. [...] La phénoménologie parle de d'une réalité empirique, la perception, l'inconscient, la conscience, la mémoire, l'altérité, etc. Peut-elle en parler sans se référer à des vécus réels ? Si oui, quel rôle joue le fait de se tourner vers ces vécus ? Pour les prendre en compte, il faut les connaître ; pour les connaître, il faut les décrire, puis les analyser. Puis-je, en philosophe, me contenter d'un simulacre d'empiricité ? Puis-je aller directement, idéalement, imaginativement, vers un cas général, générique, toujours vrai quels que soient la personne, son âge, les circonstances, la culture, l'époque ? » (*Ibid.*)

C'est la démarche que j'ai mise en œuvre dans ma recherche : l'exemple y a le statut de terreau de la connaissance, il est au cœur de la recherche, il est à la fois sa source et son ancrage. Je ne m'y trompe pas : la connaissance ainsi apportée n'est pas meilleure ou plus complète que celle obtenue en me mettant en relation avec le vécu d'autrui ; elle m'a simplement offert des informations que je ne pouvais obtenir que de cette façon, parce qu'elle renvoie à des zones expérientielles connues de moi seule, et que je pense ne pouvoir confronter à l'expérience d'autrui qu'après les avoir pleinement identifiées et analysées.

L'introspection sensorielle

L'introspection sensorielle⁴ est une pratique méditative qui consiste à se mettre intimement en relation avec l'intériorité de son corps, dans une attitude d'écoute et d'observation intérieures profondes, pour y saisir certaines manifestations du vivant qui l'animent.

➤ *Le mouvement interne*

Précisons de quels phénomènes nous parlons : en effet, l'appellation « introspection sensorielle » est trompeuse, dans la mesure où les phénomènes prioritairement visés ne relèvent directement ni de l'extéroception, ni de la proprioception, mais plus largement d'un univers expérientiel qui naît au contact, dans l'intériorité de son corps, d'un « mouvement interne » (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006, 2009 ; Berger, Bois, 2008 ; Humpich, Lefloch-Humpich, 2009).

Le terme « mouvement interne », dans son sens le plus large, recouvre plusieurs niveaux de réalité différents. Il désigne tout d'abord, en première approximation, un mouvement qui n'est pas visible de l'extérieur : il peut donc s'agir de n'importe quelle modification affectant notre intériorité corporelle, émotionnelle, psychologique ou intellectuelle. Dans cette acception, les battements cardiaques, le rythme respiratoire, le péristaltisme intestinal, sont des catégories de mouvements internes ; le passage d'un état à un autre en est une autre (changement d'état de tension corporelle, d'humeur, d'état psychologique...) ; c'est dans ce sens que l'emploie par exemple E. Gendlin⁵.

⁴ L'introspection sensorielle est l'un des quatre modes d'intervention de la Pédagogie Perceptive, pratique globale d'accompagnement de la personne et des projets, les trois autres modes étant le toucher, le mouvement et l'entretien verbal.

⁵ Gendlin, 2006, Lamboy, 2003.

Mais c'est plutôt au sens d'un principe de force du vivant que D. Bois utilise ce terme, pour désigner un ensemble de mouvances animant le matériau constitutif du corps. Bien qu'invisible de l'extérieur, le mouvement interne est actif quelle que soit notre activité, et même quand nous sommes allongés, apparemment tranquilles et immobiles. Il rythme l'ensemble des tissus de notre corps selon une organisation spatiale et temporelle précise, formalisée progressivement au cours de ces dernières trente années⁶.

Au cœur de notre chair, le mouvement interne réagit à chacune de nos expériences par la variation de ses caractéristiques (forme, trajets, orientations, amplitude, ralentissement ou accélération du rythme, texture subjective de la matière⁷ corporelle, etc.), manifestant ainsi un ensemble de réponses adaptatives aux événements intérieurs ou extérieurs de notre existence. Cet univers de variations internes riches et subtiles est en lui-même constitutif d'une expérience à part entière, une expérience particulière de la vie, expérience premièrement et fondamentalement corporelle, mais qui comprend dans le même temps une dimension fortement signifiante par les résonances émotionnelles ou les pensées spontanément émergentes qu'elle engendre. Tourner son attention en direction de son intériorité corporelle peut alors devenir une manière de percevoir et de recevoir tous les événements, situations et états qui constituent l'existence, en ouvrant un accès à des facettes de l'expérience inapprochables par l'abord purement réflexif : qualités de soi, degrés de présence à soi et à son expérience, tonalités nuancées d'états intérieurs, émergences de sens...

Les personnes qui perçoivent le mouvement interne ressentent des mouvements lents et profonds animant une ou plusieurs zones de leur corps, selon des orientations et amplitudes variées. Elles décrivent ces sensations de différentes manières : analogies avec des sortes de 'vagues' qui animent leur intériorité, impression de grandir ou de bouger 'de l'intérieur', alors qu'elles n'ont pas bougé de façon visible de l'extérieur, sensations de déplacements internes lents et rythmiques, dans une direction donnée ou dans plusieurs à la fois, sans déplacement extérieur... Toutes témoignent de la nouveauté de cette expérience au moment où elles la découvrent.

➤ *Le cadre de pratique*

Pour faciliter la mise en relation avec ces phénomènes, l'introspection sensorielle comporte un cadre pratique précis : une position confortable, du calme, une écoute subtile du silence, et un protocole progressif permettant, avec le temps et l'entraînement, de ressentir de plus en plus précisément les mouvements internes qui animent le matériau corporel, ainsi que leurs effets. Cette forme d'introspection n'est pas rétrospective – c'est-à-dire tournée vers un vécu passé à décrire –, mais consiste à s'ouvrir de manière attentive et présente à ce que l'on

⁶ À propos de l'organisation temporelle et spatiale du mouvement interne, voir notamment Courraud-Bourhis 1999, 2005 ; Courraud, 2007.

⁷ Matière : concept complexe qui désigne l'ensemble des différents tissus du corps (musculaire, osseux, vasculaire, viscéral, etc.) quand ils sont perçus par le sujet sous la forme d'un matériau unique et unifié, parce que son attention est posée non pas sur les tissus eux-mêmes mais sur leur animation commune par le mouvement interne. Ce dernier étant identique dans tous les tissus du corps, les différences de structure organique s'effacent pour laisser place à la perception d'une texture unique de l'ensemble du matériau dont le sujet est constitué. Cette texture est assez épaisse et mouvante, et évolue à une lenteur caractéristique commune à tous.

est en train de vivre, au moment même où on le vit⁸. Elle engage à la fois le pôle noématique du vécu (les objets visés par la conscience), le pôle noétique (les actes par lesquels la conscience les vise) et le pôle égoïque (le sujet lui-même), les phénomènes saisis en introspection sensorielle ne pouvant être conçus comme indépendants d'un sujet activement conscient, qui les perçoit et qui se perçoit les percevant.

L'introspection sensorielle peut ainsi devenir (comme c'est le cas dans ma propre vie) le support d'un mode de rapport à soi et au monde fondé sur la mise en jeu de la subjectivité corporelle comme caisse de résonance de toute expérience, activité ou situation. En effet, au-delà des contenus de vécu perçus, (déjà extra-ordinaire en soi, puisque ces phénomènes intra-corporels ne sont pas accessibles dans le rapport usuel et machinal entretenu avec le corps dans la vie quotidienne), la pratique de l'introspection sensorielle invite à déployer de nouvelles potentialités perceptives et attentionnelles, jusqu'à les installer dans la vie de tous les jours.

La description de vécu : éléments de méthodologie

La description de vécu que je vais présenter est un extrait du matériau de ma recherche doctorale (Berger, 2009). Dans cette étude, l'introspection sensorielle jouait un double rôle, à la fois *objet* et *condition* de la description phénoménologique. Objet de la description, au sens où le moment que j'ai choisi de décrire a eu lieu au cours d'une introspection sensorielle ; mais également condition de la description dans la mesure où, avant chaque session d'écriture descriptive, j'installais un moment d'introspection sensorielle pour me mettre en relation avec le vécu à décrire. Ainsi étaient réalisées, comme support à l'écriture, les conditions dans lesquelles l'expérience s'était donnée lorsqu'elle avait eu lieu.

➤ *Visée à vide, intention éveillante, évocation, convocation*

En termes phénoménologiques, l'acte intérieur par lequel on sollicite un moment passé sans le rechercher sur un mode cognitif volontaire est appelé « visée à vide » (Husserl) : il s'agit de solliciter la manifestation à la conscience d'un type de situation, ou d'une situation précise, qui émergera de ce que Husserl appelle le « champ de pré-donation », sans savoir si cela va effectivement avoir lieu ni, au cas où une situation se manifeste effectivement, de quel lieu de l'horizon de conscience elle va le faire, ni la manière dont elle va se présenter, ni le chemin qu'elle va prendre pour ré-apparaître, ni le temps qu'il va lui falloir pour cela. Quand la situation se manifeste à la conscience, on a le sentiment qu'elle vient à soi, et non pas que l'on est allé à elle. La visée à vide ne peut pas garantir qu'il se passe quelque chose à sa suite ; en revanche, elle crée les conditions pour qu'un remplissement se produise. Dans la démarche psycho-phénoménologique, P. Vermersch nomme ce type de demande intérieure une « intention éveillante » (2006).

Quand la situation passée apparaît, elle ne se donne pas comme un souvenir lointain, désaffectisé, extérieur mais, au contraire, 'comme quand on y était'. Parce qu'elle n'a pas été appelée sur le mode du rappel intellectuel volontaire, elle apparaît accompagnée de son contingent de dimensions sensorielles (images, sons, odeurs, goûts, sensations tactiles...)

⁸ Cette distinction est approfondie dans Berger (2014).

mais aussi d'états, d'émotions, de pensées, de sentiments, présents à ce moment-là. Ce rapport à l'expérience passée, appelé par Husserl « sentiment de revécu », ou « évocation » dans la démarche d'explicitation psycho-phénoménologique, s'établit sur un mode non conceptuel, vivant, sensoriel, plein (Vermersch, 2000c). Il est permis par l'existence d'une mémoire concrète, autobiographique, qui ne fonctionne pas de la même manière que la mémoire sémantique, cette dernière étant le fruit d'une recherche active, cognitive, de souvenir, sans lien à un contexte de vécu intérieur. Seule la mémoire concrète est capable de ramener le souvenir avec la même qualité que le vécu du premier moment où il s'est produit⁹.

Chez les personnes formées à l'introspection sensorielle, ce rapport intime et vivant à l'expérience s'enrichit de dimensions de l'expérience spécifiquement liées à la perception des mouvements internes. Selon D. Bois, en amont des contenus, c'est le mode même de rappel qui est alors différent : il a nommé « convocation » l'acte de conscience du sujet qui s'appuie sur l'animation de sa matière corporelle vivante pour laisser revenir à lui un vécu passé (Bois, Bourhis, 2010).

➤ *Du rôle organisateur du projet descriptif*

Au moment de se mettre en position de décrire un moment vécu, on mesure rapidement que le territoire expérientiel disponible est beaucoup plus vaste qu'on ne l'imagine, qu'il est, en réalité, quasi infini. Le déployer, tout simplement même l'apercevoir, pose des questions pragmatiques de départ : dans cette immensité, je m'oriente comment ? Par où commencer ? Quels aspects du paysage est-ce que je choisis d'explorer, de décrire ?

Certes, on peut toujours commencer par les aspects les plus prégnants, ce sont d'ailleurs eux, forcément, qui se présentent en premier à la conscience et sous la plume. Mais ces aspects les plus prégnants ne font pas la totalité de l'expérience : se laisser goûter ce que l'on a vécu, c'est assister à un déploiement surprenant d'autres dimensions de l'expérience qui se montrent peu à peu, prennent leur place doucement, pénètrent progressivement dans le champ de conscience... Décrire l'expérience ne peut donc pas se limiter à en décrire les quelques traits qui se manifestent en priorité ; la description – et donc le chercheur – doit accompagner le temps de l'expérience, la suivre dans son déploiement, épouser son rythme de dévoilement, prendre le temps d'accueillir les orientations de sa possible révélation...

C'est ici la question de recherche qui organise la description, sous peine de se perdre dans la multiplicité des dimensions de l'expérience qui apparaissent dès lors qu'on la regarde de près. Certes, le chercheur ne doit pas non plus l'enfermer dans une vision *a priori* qui ne ferait passer à côté de certains aspects imprévus ; mais reste qu'une description ne peut prendre sens qu'au sein d'un projet qui révèle et déploie sa fonctionnalité.

➤ *Dérouler la description, affiner le dessin : relances et auto-guidage*

Si au départ on a l'idée que décrire un moment vécu va être facile puisqu'il s'agit de sa propre expérience, ce n'est pas le cas. Il s'agit d'une pratique exigeante, qui demande des conditions à la fois temporelles et spatiales : décrire ne peut se faire d'un seul coup, tout simplement parce que l'expérience se donne et se déploie par couches successives. On comprend donc que pour décrire, il faille développer un art de se guider soi-même au sein du

⁹ Pour les fondements théoriques de la distinction entre différents types de mémoire, voir Vermersch, 2003.

mouvement de l'écriture, qui soit l'équivalent pour soi-même d'un guidage qu'un tiers mènerait dans un entretien portant sur l'expérience¹⁰.

La notion d'auto-guidage pourrait paraître contradictoire avec que l'expérience se redonne selon un mouvement propre, qui apparaît subjectivement comme étant autonome de ma propre volonté. Pour autant, je ne dois pas non plus m'en contenter, sous peine de passer à côté de certains aspects qui ne vont se donner que si je sais prolonger la description au-delà de cette spontanéité première. L'attention posée sur ce mouvement peut donc saisir des orientations, amplitudes, rythmes, de la description et les prolonger de manière délibérée, sous le couvert d'un sentiment clair d'un prolongement disponible, jusqu'à obtenir un sentiment d'emboîtement entre ce que l'on sent possible à décrire et le degré de détail réellement atteint. La connaissance de la structure du vécu visé, ou de la structure temporelle de tout vécu, permettra de ne pas oublier une direction d'investigation : suis-je allée voir juste avant ? juste après ? ce passage, s'est-il vraiment fait en une seule fois ? etc.

Il y a donc une manière subtile d'investiguer certains secteurs du vécu, d'entrouvrir des portes, de jeter un œil au-delà du seuil qui se donne... Ces insistances légères, ces petites incursions juste un peu plus loin que ce qui se montre de soi-même, ne sont pas forcément à opérer tant que le mouvement se déroule de manière fluide. En revanche, au moment où il semble se tarir, où on a le sentiment d'être au bout d'une première couche de description, il est très utile par exemple de se relire en se demandant à certains endroits : et là, ne pourrais-je pas aller un peu plus loin ?

➤ *Où, quand, combien ? Répétition et variation*

En termes de moments concrets de travail sur l'ordinateur, j'ai consacré à la description d'expérience quatorze sessions d'écriture, d'une durée variant de vingt minutes à une heure, s'étalant sur une période totale de quatre mois et demi. À chaque début de session, j'ai reproduit les conditions d'une introspection sensorielle et me suis demandé de laisser (re)venir l'expérience que j'avais retenue comme exemple.

Il est intéressant est de considérer l'ensemble des variations d'une fois sur l'autre : toujours le même moment, mais jamais deux fois le même genre d'informations ; en tout cas jamais les mêmes en totalité. À certains moments, j'étais en relation le vécu passé en tant que tel, de manière très riche, avec des images, des sons, des odeurs, une 'vision ressentie' de ma position corporelle de l'expérience, la perception de ce que faisais à ce moment-là avec mon attention, les phénomènes intérieurs eux-mêmes, etc. À d'autres moments, alors que l'intention éveillante de départ était de même nature, l'introspection me ramenait plutôt l'état de mon rapport à l'expérience passée, la part de moi qui vivait ce rapport et qui, plus précisément encore, continuait dans le présent à être en relation avec elle. À cette occasion, la question du devenir d'un moment d'expérience en moi m'est apparue plus clairement comme étant celle de mon propre devenir à la suite de ce moment d'expérience : dire qu'un vécu se transforme en moi avec le temps, est-ce autre chose que de dire que *je* me transforme sous l'effet de ce vécu ?

¹⁰ Je n'entre pas ici dans les multiples facettes de cet auto-guidage, bien décrites, pour ce qui concerne la pratique de l'auto-explicitation, dans Vermersch, 2007, pp. 19-30.

Dans ce contexte, la description ne fut pas seulement l'expression d'une expérience passée mais aussi celle d'un mouvement de ma conscience se glissant dans la trace d'une expérience vivante qui avait toujours lieu en moi et qui continuait à se dérouler. Ma conscience suivait les trajets de l'expérience telle qu'elle avait eu lieu dans le passé – ses orientations, son amplitude, sa vitesse, ses rythmes – mais aussi le trajet qu'elle avait fait en moi depuis qu'elle avait eu lieu. Ceci incluait le trajet qu'elle avait fait entre deux sessions d'introspection et d'écriture, transformée par le fait qu'elle s'était donnée et avait été reconnue en partie au cours de la session précédente, comme si le fait que l'expérience m'ait livré certains traits lors d'une session en libérait d'autres pour la session suivante. J'ai ainsi pu 'voir' mon expérience passée sous de multiples angles, j'ai pu en mesurer de nombreuses facettes, de telle sorte qu'il m'était impossible de me leurrer sur le fait qu'elle n'était pas seulement ce qu'elle paraissait au premier abord, etc. Le mouvement réitéré du remplissement fut ainsi un mouvement de variation magnifique, qui m'apparut comme un véritable langage de l'expérience se dévoilant.

Le matériau complet de ma thèse représentait au total un texte brut de 43 pages, décrivant un moment vécu d'environ 20 minutes. Aux fins de cet article, j'ai choisi au sein de ce matériau un passage décrivant précisément la qualité d'attention et de présence régnant dans l'expérience.

Texte descriptif d'un moment de vigilance vécu en introspection sensorielle

Je suis en introspection sensorielle. Je suis assise comme d'habitude, adossée à ma chaise, un peu en arrière me semble-t-il. Posée en arrière et en bas, en légère flexion, le corps en convergence, dans une immobilité de repos. Dans la manière dont je vis ma posture, je perçois une sorte de tranquillité infinie. Je suis posée là comme depuis toujours et pour toujours, il n'y a ni question, ni angoisse, ni projection, ni attente.

Je suis dans une perception globale de l'environnement tout autour. Cet environnement a une forme (celle du mouvement que je sens autour de moi), une étendue (dont à vrai dire ce jour-là je ne capte pas les limites, cela me semble infini) ; une densité (à la fois forte et non concentrée, une immensité, un volume dont chaque point est animé, un mouvement qui bouge au sein de ce volume, comme sur lui-même et pourtant infini) ; une saveur (c'est doux, c'est bon et nourrissant, c'est du bonheur et de l'amour à l'état pur), une tonalité (c'est rassurant, c'est gratifiant cela me donne un sentiment d'être forte, grande, de voir loin et de loin, vaste, clairvoyante, assise dans une présence à moi-même et au monde tellement plus grande que les limites de mon corps physique...). Ce mouvement, partout autour de moi, constitue une enveloppe chaleureuse et palpable.

La perception que j'ai de cet environnement me donne une image de moi-même : la qualité de ma perception, la saveur, la couleur, la tonalité de ce que je perçois, me renvoient l'écho de ce que je suis aujourd'hui, de ce que je mets de moi dans la relation que j'établis aujourd'hui avec mon environnement intérieur et extérieur, de ce qui m'habite et qui est disponible pour la relation. L'environnement n'est pas un objet du monde que je perçois, rien ne me permet de dire que ce que je perçois soit l'environnement dans l'absolu : il est ce qui se donne à moi de l'environnement au vu de ce que je suis aujourd'hui et de ce que j'offre à cette relation aujourd'hui, et c'est pour cela qu'il m'informe sur ce que je suis.

Ma matière est assez dense, assez compacte, et ma conscience est en lien avec l'immensité autour de moi, la consistance de ma matière étant en elle-même un point d'appui pour que ma conscience puisse justement aller voir plus loin, en dehors de mon corps, au-delà, autour. Mais à aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient.

L'introspection sensorielle à ce moment-là est forte ; je me sens très concernée. Je m'émerveille, je goûte, je goûte, tous les pores de ma matière sont ouverts, je m'imbibe.

Soudain, je suis retenue à un moment donné par un élément 'x' du paysage. Dans cette présence globale autour de moi, cette enveloppe chaleureuse et rassurante, il y a devant moi comme une concentration de ce mouvement. Une zone de l'environnement, située globalement devant moi, où la mouvance est plus dense, plus opaque, plus intense aussi dans les effets qu'elle produit sur moi. Je suis attirée par elle parce qu'elle se « voit » mieux. En réalité je ne peux pas délimiter exactement cette zone, elle se confond avec le reste du vaste mouvement d'ensemble, ses frontières ne sont pas nettes, c'est plutôt une solution de continuité au sein de laquelle se dessinent des changements progressifs de tonalité.

Quand je suis attirée par cette zone de mouvement devant moi, la tonalité change. Je suis interpellée autrement, par une intensité particulière. Ce changement de tonalité fait qu'à cet endroit-là, et pas juste avant, ou juste à côté, l'expérience est davantage interpellante, appelante, elle m'attire. D'emblée cette zone de mouvement devant moi me concerne. La sensation est très forte. Suffisamment pour m'interroger. Éveiller en moi un intérêt qui dépasse le simple fait que ce soit bon et que je goûte.

C'est à ce moment-là que survient une légère tachycardie, déclenchée par cette intensité. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une mobilisation dans la région du cœur, comme si mon cœur se disait : « tiens, il se passe quelque chose ».

En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Il y a une augmentation psychotonique¹¹ dans ma matière, qui est comme « prise », et il y a une intensification progressive de la sensation. Ma matière se concentre très légèrement à l'intérieur d'elle-même, elle « se tend », elle se mobilise, il n'y a pas de mot plus juste. Ma matière est mobilisée par l'intensité de la sensation. Mais cette intensité n'est pas seulement une question de « quantité » de sensation, ce n'est pas tant que la sensation soit particulièrement forte ou spectaculaire, non, c'est plutôt qu'elle me concerne profondément, c'est une sensation qui m'appartient, elle n'est pas étrangère à moi, elle n'est pas juste bonne, ou douce, ou forte (encore qu'elle soit tout cela, mais ce n'est pas ça qui est important), elle est importante. Elle interpelle mes systèmes perceptifs mais aussi autre chose.

En effet, mon attention s'y tourne, je m'y penche de plus près. Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près. Une part de mon attention se tourne plus spécifiquement vers ce qui m'est signalé comme important, à savoir la zone de

¹¹ Le psychotonus, selon D. Bois, désigne la réaction d'adaptation qui se joue dans l'intimité de la matière corporelle en réponse à un événement intérieur ou extérieur imprévu. Le psychotonus est une mobilisation accrue du mouvement interne, dont la puissance concentrée offre au corps, et au sujet lui-même, la vitalité physique et psychique nécessaire pour répondre à l'événement nouveau.

mouvement devant moi. Mon attention s'y tourne sans quitter pour autant le contact plus panoramique avec le mouvement autour. La concentration tonique attire mon attention vers le mouvement devant moi, et c'est ce qui m'amène à le regarder de plus près, à l'étudier mieux, à m'en rapprocher attentionnellement et perceptivement.

Ce qui s'est manifesté comme important entre en moi, ma matière « s'y colle », dans les deux sens du terme : elle se rapproche spatialement de ce qui se passe, et elle s'y intéresse, elle s'en occupe. Toute l'intériorité de mon corps se tourne vers l'expérience qui se joue, en l'occurrence vers le mouvement devant moi, et donc je me retrouve tournée vers lui. Ma matière est attirée, donc je suis attirée. Ma matière est concernée, et donc je suis concernée.

Sur le plan du sens, cette mobilisation interne m'informe, m'indique, qu'il se passe quelque chose d'important. En quoi est-ce important ? C'est nouveau. C'est autrement. Ça n'est pas comme d'habitude. Il y a un contraste. Il y a un étonnement. Du corps avant tout. De la matière. Il y a un état que ma matière ne connaît pas. Mon corps est ainsi informé, il capte que c'est important, très important même, avant de savoir pourquoi, en quoi, de quoi est fait ce qui est important. La concentration tonique est à la fois le signe et le résultat que cette expérience est importante.

Ainsi, dans moi se fait jour de manière non loquace qu'il va se passer quelque chose, que quelque chose se prépare. Il y a une conscience claire même si non encore formulée qu'un 'événement' s'annonce. Je le sais, mon corps le sait et moi aussi. Je sais déjà que quelque chose s'approche qui va me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore. Je sais qu'arrive quelque chose que je ne sais pas.

À ce moment-là, je fais une suspension. Il me semble que c'est l'expérience passée qui me fait faire ça. Je sais par expérience que c'est à ce moment précis de mobilisation, quand la notion d'importance se donne, que c'est le plus facile de prendre l'expérience en otage, très subtilement, de se mettre à chercher pourquoi c'est important, qu'est-ce qui est important, et d'aller vers, au lieu de continuer à accueillir et qu'il peut y avoir là une subtile substitution de ma volonté propre à la place du cheminement naturel et spontané de l'expérience interne. Ça, je le sais dans moi, pas seulement intellectuellement ; au moment de l'introspection sensorielle c'est vraiment un savoir intérieur, une information mémorisée dans mon corps qui fait que quelque chose se suspend dans moi pour que cette prise en otage ne se produise pas. Je me rends compte que j'ai appris insensiblement à faire ça et que maintenant c'est une attitude naturelle, intégrée.

Donc il y a la mobilisation interne et immédiatement la suspension. Concrètement, je maintiens mon attention en point d'appui au contact du mouvement interne, au contact de ce qui se passe en moi en réponse à l'interaction avec l'élément « extérieur » constitué par cette zone plus dense de mouvement devant moi. Je m'assois encore plus dans ma matière, je m'ancre dans ma matière pour maintenir une solidité face à ce qui va venir dont j'anticipe que cela va être une nouveauté. La légère tachycardie n'est d'ailleurs pas seulement une manifestation d'intérêt mais aussi de très légère appréhension – mais ce n'est ni de la peur ni de l'inquiétude – face à ce qui vient d'inconnu.

La mobilisation psychotonique correspond à un acte de ma matière corporelle de s'ancre en elle-même, presque de s'arc-bouter en elle-même, de manière très subtile et très

douce, pour accueillir la nouveauté sans flancher, sans 'lâcher', sans 'partir' avec les effets de cette nouveauté.

Ma matière se prépare à recevoir cette nouveauté et pour cela elle doit être là, rester là, et la concentration psychotonique a cette fonction. Comme on se ramasserait sur soi-même pour attraper un objet lourd lancé avec force, pour le recevoir et le garder en mains sans partir avec lui, emporté par la force de son mouvement, ce qui aurait pour effet de le perdre, de le laisser s'échapper, ce qu'il faut à tout prix éviter avec l'événement inédit qui s'annonce.

Cette anticipation d'un événement nouveau, important par le fait même qu'il soit nouveau, me procure une légère appréhension non pas au sens de peur mais au sens de : j'ai conscience d'un enjeu que je ne veux pas rater, il ne faut pas que je rate mon coup, je sais faire, j'en ai les moyens mais il faut que je les rassemble, et « ça » se rassemble en moi, mes ressources se mobilisent, se concentrent, et la réaction tonique est clairement cela aussi. Ma conscience est ouverte mais elle ne « part » pas avec les phénomènes successifs qui apparaissent, elle ne les accompagne pas spatialement. Ce serait impossible pour moi de réaliser cette suspension de la conscience sans le rapport au mouvement interne, parce que la suspension est avant tout une suspension au niveau du mouvement interne.

Éléments de commentaire et d'analyse

L'analyse de cette description met en évidence différents aspects de la dynamique attentionnelle, au cours de trois grandes étapes que nous allons développer maintenant¹².

➤ *Le début de l'introspection sensorielle*

Dès le début de l'introspection sensorielle, je suis dans une très grande proximité avec ma perception de l'environnement, ce qui me permet d'en décrire plusieurs caractéristiques différentes avec beaucoup de précision. Il est intéressant de noter ici la multiplicité des niveaux de perception présents et superposés : je perçois l'environnement, je me perçois percevant l'environnement, et je m'aperçois moi-même, dans une dimension de moi-même que je découvre à l'occasion. On dirait que j'identifie 'ma part' dans la perception que j'établis avec l'environnement : comme si le fait de percevoir l'environnement de cette manière-là ce jour-là montrait que je suis assez ouverte pour cela, que je suis 'ce qu'il faut', ou 'comme il faut', pour que cela m'apparaisse ainsi. Je vis donc ma perception de l'environnement comme quelque chose dans quoi j'apparais telle que je suis précisément à ce moment-là. Plus encore, ma perception de l'environnement est vécue, au-delà d'une 'simple perception', comme une véritable relation que j'établis avec lui.

Cette perception s'accompagne d'un sentiment d'ouverture et d'émerveillement, de tranquillité intérieure, une atmosphère de calme, de repos, de découverte heureuse et sereine.

¹² Le niveau de détail de cette analyse est beaucoup plus fin dans ma thèse, la description étant beaucoup plus longue et complète, et l'analyse visant un sujet d'étude différent.

➤ *La rencontre avec la nouveauté*

Par contraste, l'apparition d'un événement nouveau surgissant dans mon champ de perception se déroule sous le signe de la rupture : alors que, dans la phase précédente, tout se déroulait dans une ambiance paisible, lente, étale, sereine, ici la nouveauté qui surgit est comme un bruit qui arrive dans un environnement silencieux ou un éclair de lumière qui zèbre un ciel pur, quelque chose qui fait changer la qualité et l'orientation de mon attention. En termes de perception, je passe d'une perception panoramique du mouvement environnant à la perception d'une zone délimitée, qui se détache par contraste du fond que je connais déjà, présent depuis le début de l'introspection sensorielle mais, plus largement aussi, depuis plusieurs mois ; en termes de rapport à l'expérience qui se déroule, il y a un rapprochement brutal du vécu, avec un degré d'implication immédiat, des réactions somatiques fortes, une mobilisation générale de mon corps, de mon esprit, de mon attention. La densité, le rythme, l'intensité des événements, tout se précipite soudainement.

La rupture n'exclut cependant pas totalement la continuité des perceptions de fond : la nouveauté m'apparaît parce qu'elle se détache de la continuité, qui constitue un support d'émergence et d'expression d'un contenu de vécu qu'il permet, voire même qu'il produit, pour pratiquement disparaître à la suite de cet avènement. La nouveauté est donc un phénomène qui à la fois rompt la continuité des perceptions et la prolonge. On pourrait ici utiliser la métaphore de l'enfantement : les perceptions de fond accouchent du phénomène nouveau, ce dernier assurant la continuité de ce qui l'a fait naître tout en lui donnant une forme totalement inédite.

Cette phase constitue pour moi le véritable moment d'amorce d'une nouvelle acuité de présence. C'est en effet à cet instant que se produit une modification du niveau et de l'intensité de mon attention : je suis d'emblée davantage interpellée, concernée. Le fait de me sentir fortement concernée joue un rôle important de motivation, de mobilisation dans la poursuite de l'expérience : il y a un intérêt, qui dépasse la présence attentive, l'accueil total mais quasi passif qui régissaient la phase précédente. Si cette première attitude intérieure semblait adaptée au début de l'introspection sensorielle pour construire la relation au paysage perceptif du moment, l'apparition de la nouveauté appelle et engendre autre chose : un appel, un élan, une mise en mouvement d'une part supplémentaire de moi, une acuité attentionnelle, un éveil particulier à ce qui suit.

L'intérêt éveillé par la survenue de cet événement nouveau se déploie sous la forme de réactions organiques clairement perçues : une légère tachycardie et une augmentation psychotonique plus vaste, qui concerne la totalité de ma matière corporelle et qui intensifie à la fois la sensation qui se joue à ce moment-là et le sentiment de mobilisation lui-même, donnant une meilleure 'prise' à la perception des phénomènes internes. Sous l'action du psychotonus, ma matière acquiert une consistance plus dense, plus 'tonique', qui semble 'appeler' mon attention à se tourner davantage vers l'expérience en cours, à s'en rapprocher.

La manière dont le récit descriptif restitue la chronologie d'engendrement des phénomènes est à souligner : le 'rapprochement' de l'expérience se joue au sein de mon corps d'abord (c'est ma matière corporelle qui se rapproche de l'expérience en cours), et c'est cela qui fait que mon attention se tourne vers ce qui est important. Et non pas : je me rapproche de l'expérience *parce que* j'y tourne mon attention volontairement. La réorientation de l'attention n'est pas décidée, elle n'est pas opérée volontairement, elle est spontanée et

s'opère comme conséquence naturelle d'un acte qui se déroule en premier lieu dans ma matière corporelle. C'est le passage d'un état de la matière à un autre qui sollicite mon attention et me mobilise en tant que sujet conscient.

C'est d'ailleurs par ce biais que la mobilisation psychotonique ouvre la voie à une dimension de sens plus précise, plus incisive, que ce qui est présent jusque-là. La mobilisation psychotonique qui habite la globalité de ma matière prolonge le sentiment que j'ai d'être profondément concernée en me 'disant' que cette partie de l'expérience est particulièrement importante. La tachycardie m'indiquait : « tiens, il se passe quelque chose », la tension psychotonique m'indique : « ce qui se passe est important ». Il y a là un sens à part entière, une teneur de sens que j'ai envie de qualifier 'd'autosuffisante', c'est-à-dire qui n'a pas besoin d'être complétée par la détermination d'un contenu, ou de ce qui fait que c'est important, pour valoir comme sens plein, comme sens qui m'occupe et me mobilise. Je suis, dans cette expérience, totalement à l'écoute de ce sens, pas seulement et pas prioritairement à l'écoute de *ce qui* est important, mais à l'écoute *du fait même* que c'est important.

Ce sentiment d'importance est clairement rapporté au caractère de nouveauté de l'expérience que je suis en train de vivre, de l'état intérieur que je perçois. Plus que nouveau, c'est « autrement », « pas comme d'habitude ». Le sentiment d'importance se trouve ainsi lié à un étonnement, un étonnement que j'attribue à mon corps : ce n'est pas d'abord moi, ni moi directement, qui suis étonnée, ou qui me sens étonnée, c'est mon corps. À travers ces formulations, je témoigne d'un sentiment subjectif que mon corps, ou plutôt la matière de mon corps, a une capacité intrinsèque d'éprouver des états, capacité avec laquelle je peux entrer en relation mais qui m'apparaît comme distincte de ma propre conscience.

C'est d'ailleurs également par mon corps que je reçois les informations. Ceci est particulièrement visible dans les formes verbales utilisées, qui sont conjuguées à la troisième personne (« C'est cette augmentation psychotonique qui m'indique que quelque chose d'important se passe » ; « Cette mobilisation interne m'informe qu'il se passe quelque chose d'important ») Il ne s'agit pas d'une troisième personne au sens où je ne serais pas impliquée dans ce qui se joue. Au contraire, les verbes utilisés (parler, dire, indiquer, informer, montrer) relèvent clairement d'un acte de communication, d'une circulation d'information entre mon corps en modulation psychotonique et moi. Je suis très présente à cette communication, à la réception de l'information, je suis l'interlocutrice active et attentive de mon corps, mais le mode de communication qui me lie à mon corps ne passe pas par les mots. Je suis informée que ce qui se passe est important, sans avoir besoin pour cela de me le *dire*.

Ce mode de donation de sens non langagier vaut pour les trois informations clés que je perçois, que je reçois, de et dans l'expérience en cours : « il se passe quelque chose », « ce qui se passe est important » et « quelque chose se prépare ». Dans les trois cas, ces éléments de sens ne se formulent pas en mots au moment de l'expérience (par exemple sous forme de pensée intérieure) mais sont assez clairs cependant, à chaque fois, pour orienter la suite de mon comportement (me rapprocher de l'expérience, faire une suspension). Il peut paraître trivial de souligner que mon corps ne me 'parle' pas en mots, ça l'est moins de préciser que je ne capte pas moi-même l'information sous la forme d'une pensée formulée sur un mode langagier, que je ne me la formule pas en mots. Le mode de donation du sens qui est ici à l'œuvre fonctionne comme 'en direct' de la sensation à l'intelligibilité.

En effet, l'information m'est transmise par un état, cet état *est* message par sa nature-même, sans travail réflexif de traduction, de conversion, d'analyse ou de déduction ; mon état comporte en soi ces informations, sans qu'il soit possible de déterminer la nature de la relation entre réaction organique et messages signifiants : ce n'est pas une relation chronologique – l'un n'est pas avant l'autre – ; ce n'est pas une relation de causalité – l'un n'est pas 'parce que' l'autre. On pourrait parler d'une relation *d'engendrement* – l'un engendre l'autre –, mais alors sans pouvoir la délimiter clairement dans une direction ou dans une autre ; dans le verbatim, cette relation est même clairement nommée comme jouant dans les deux sens : « La concentration psychotonique est à la fois le signe et le résultat que cette expérience est importante. »

Le vécu/sens résultant est très fort, suffisamment fort pour orienter mon attention, mon écoute, mon observation, mon être, dans la direction de ce qui est à venir. Il faut souligner ce cap dans l'expérience : à ce stade du processus, je ne suis plus seulement au contact de ce qui est, du pur présent de l'expérience, mais aussi de ce qui *va être*, de ce qui *va venir*, tournée vers la suite de l'expérience. Se dévoile ici indirectement l'une des fonctions possibles de la mobilisation psychotonique : pas seulement une réaction immédiate de la matière vivante du corps face à une nouveauté en train de se produire, mais aussi une adaptation anticipée à un événement qui ne s'est pas encore produit, et que la mobilisation psychotonique annonce par sa simple manifestation. Dans notre exemple, il s'agit d'une information qui va être signifiante pour moi, en tout cas que je pressens comme telle : le « quelque chose qui s'approche » va « me dire quelque chose, m'indiquer quelque chose, m'informer de quelque chose que je ne sais pas encore »¹³.

Ce passage de l'expérience me semble fondamental pour ce qu'il révèle de la structure micro-temporelle de ce moment de vigilance perceptivo-cognitive vécu en introspection sensorielle : je suis consciente, bien avant que le fait de connaissance final ne se formule, que 'du' sens est en préparation, que 'du' sens vient à moi ; je me trouve ainsi tournée vers une possibilité de sens à venir, sans savoir encore de quoi il est fait, de quoi il parle. « Ce qui va venir » ne m'apparaît pas dans son contenu, ou en tant que contenu, à ce stade il n'est pas encore reconnaissable comme contenu, il ne se donne pas à connaître en tant qu'événement ou phénomène précis. Je ne sais pas encore *ce qui va venir*, je sais simplement que *quelque chose* vient, et je connais ce 'quelque chose' uniquement par le fait qu'il se manifeste en tant qu'il va venir. Les manifestations organiques sont annonciatrices du fait que cela va arriver dans un futur proche, elles sont la voix du futur qui se glisse dans le présent de l'expérience.

➤ *Le point d'appui de suspension*

C'est à ce moment précisément que je fais une suspension. Le terme 'suspension' est ici employé au sens phénoménologique de 'mise entre parenthèse' : à ce moment-là précisément, je veille à ne pas laisser se manifester une volonté personnelle qui pourrait spontanément se mettre en œuvre pour 'chercher' intentionnellement la suite de l'expérience. Parce que je l'ai déjà souvent expérimenté, je sais que cette volonté pourrait notamment se

¹³ Cet événement, comme le montrera la suite de la reconstitution de l'expérience disponible dans ma thèse, est une information finale qui, elle, se formulera sous une forme langagière aboutie (sujet, verbe, complément). Cette information aura une incidence concrète sur la suite de ma vie, mais là n'était pas le sujet de mon étude.

manifeste par une façon subtile, sous couvert d'accompagner le vécu corporel interne, de l'enfermer au contraire dans mon regard intérieur, comme si ma conscience devenait une sorte de lampe frontale qui accompagne scrupuleusement les différentes évolutions des phénomènes que je perçois, les éclairant sous son halo lumineux certes, mais ne laissant pas la possibilité à d'autres mouvements de se donner à voir. L'aspect de l'acte introspectif que je nomme « suspension » relève donc de l'inhibition de cette part de moi et de ce geste de conscience possibles, dont j'ai eu l'expérience qu'ils pouvaient se mettre en jeu à ce stade de l'expérience, et que je veille à ne pas installer.

Notons ici que les actes intérieurs que je pose pour opérer cette suspension ne sont pas tournés directement vers la part de moi à inhiber, mais vers le mouvement interne : « je maintiens mon attention en point d'appui au contact du mouvement interne ». La description plus précise de l'acte constituant le point d'appui est très intéressante : en effet, alors que le terme 'suspension' évoque le fait d'être accroché à quelque chose qui est en haut, entraînant un allègement, voire un effacement du poids, je décris au contraire, et de manière répétée, une prise d'ancrage, d'enracinement dans mon corps, un renforcement de la stabilité vers le bas, un geste intérieur d'assise vers la profondeur.

La suspension de ma volonté n'est donc pas directe, mais indirecte. La part volontaire de moi n'est pas inhibée au sens de 'maintenue dans une interdiction de faire' : elle est occupée à autre chose – en l'occurrence, maintenir un ancrage au contact de ma matière – qui fait que l'inhibition *se* produit, sans que j'aie besoin de la produire. C'est l'acte d'ancrage en point d'appui qui fait la suspension. À l'arrivée, le point d'appui produit un renforcement de la mobilisation psychotonique qui accroît ma stabilité pour poursuivre l'expérience dans une pleine présence aux phénomènes. Il réalise une sorte de prise d'élan qui m'offre une pause, me permettant de 'repandre mon souffle' tout en me préparant à accueillir la suite de l'expérience, qui s'est annoncée comme cruciale : plus qu'une simple réponse à l'événement passé (la perception de la forme nouvelle), le point d'appui est surtout ouverture consciente et anticipée à ce qui vient.

En guise de conclusion

Que pouvons-nous retenir de cette description et de son analyse, quant à la dynamique attentionnelle qui s'y révèle et aux conditions de sa mise en lumière ? Voici quelques éléments de synthèse saillants, parmi d'autres.

➤ *Le problème méthodologique de la mise en mots d'un vécu non linguistique*

Tout d'abord, je veux souligner la rigueur qu'impose une recherche en première personne, notamment sur le problème suivant : en tant que chercheurs, nous sommes obligés de traduire en mots un ensemble de vécus qui, dans la réalité expérientielle en première personne, ne s'est jamais déroulé en totalité sur le mode linguistique ; même dans une expérience de discours intérieur, il y a toujours des facettes de l'expérience, des couches de vécu qui, elles, se jouent sur un mode non verbal. Dans le cas d'une expérience vécue en introspection sensorielle, cette question est particulièrement cruciale puisque la teneur originelle de l'expérience de présence et de création de sens est identifiée, éprouvée,

ressentie, profondément dans le corps et, à ce titre, majoritairement ancrée dans un mode non linguistique.

Il y a là un point méthodologique important : pour constituer un matériau analysable, nous ne pouvons rendre compte d'une expérience, y compris dans ses aspects non langagiers, autrement qu'en la décrivant avec des mots, et dans le même temps la mise en mots des phénomènes peut donner l'illusion qu'ils se sont donnés, dans l'expérience originelle, sur un mode linguistique. La rigueur de la recherche impose donc, en plus de traduire linguistiquement ces contenus d'expérience originellement non verbaux, de rendre visible la contradiction en nommant le fait même qu'au sein de la description sont traduits des aspects non langagiers de l'expérience.

Dans mon propre travail, c'est seulement en cours d'analyse que cette confusion possible m'est apparue ; ne l'ayant pas vue auparavant, je n'ai pas pris soin, au fur et à mesure de la rédaction du verbatim, d'indiquer précisément si les éléments de sens dont je traduisais l'apparition par écrit s'étaient donnés, ou non, sous une forme linguistique dans l'expérience de référence. Les modes de donation du sens autres que linguistiques sont visibles, dans le verbatim, de deux manières : d'une part, par la description des modalités 'en direct' sur lesquelles ils fonctionnent, mis en lumière par l'analyse ; d'autre part, par les passages où se lit ma tentative de trouver les mots les plus justes pour décrire l'expérience en cours. Cette recherche du mot juste montre indirectement que l'expérience n'est pas vécue, sur le moment, sur un mode représenté linguistiquement : elle montre aussi, paradoxalement, que l'information est pourtant suffisamment claire pour que je sois capable de reconnaître, au moment où je me propose une formulation, si elle est adéquate ou pas. Mais il semble souhaitable, pour davantage de lisibilité dans les données, d'indiquer le mieux possible au cours de la description de l'expérience, et d'une manière à définir pour chaque recueil, quels énoncés reflètent un phénomène (au moins en partie) non verbal. Au-delà de la rigueur méthodologique, il y a là un acte épistémologique important qui refuse d'enfermer la représentation du sens dans un modèle purement linguistique, et de réduire la question de l'intelligibilité à celle du langage.

➤ *La perception d'une nouveauté comme déclencheur d'une alerte somatique*

Sur le plan du processus d'évolution de la mobilisation attentionnelle, l'exemple analysé montre que l'apparition d'un élément nouveau dans mon champ perceptif se trouve au fondement d'un enchaînement de réactions organiques à la fois subtiles (puisque non perçues dans les conditions habituelles) et puissantes, constituant en quelques minutes ce que j'appelle un *mouvement d'alerte somatique*.

L'on peut se demander si c'est la caractéristique de nouveauté elle-même qui produit cet effet, ou si le contenu spécifique de la nouveauté qui se donne à ce moment-là joue aussi un rôle. En d'autres termes, tout événement perceptif nouveau produit-il potentiellement un tel ensemble de réaction somatiques accompagnant l'augmentation de la vigilance, ou seulement certains ? Auquel cas, lesquels ? Quelles caractéristiques précisément déclenchent cet intérêt, sur quels critères ? Il faudrait, pour y répondre, produire et croiser d'autres descriptions du même type. Ceci pourrait être fait à partir d'autres expériences d'introspection sensorielle, cette pratique introspective reposant sur un certain nombre d'actes attentionnels

qui visent délibérément, et donc mettent en lumière, les phénomènes intra-corporels qui accompagnent et soutiennent les processus de présence et de création de sens.

➤ *Le rôle central de la réaction psychotonique dans l'alerte somatique*

La réaction organique interne que D. Bois a nommée mobilisation psychotonique semble être au cœur du système d'annonce qui recrute les ressources attentionnelles et entraîne un état de 'concernation' et d'acuité très particulier.

C'est elle, tout d'abord, qui accompagne et signale la saillance figure/fond qui se fait jour au moment où la nouveauté perceptuelle se manifeste : elle est manifestation, au sein de ma matière corporelle, d'une mise en mouvement qui, à la fois, annonce la nouveauté qui vient et m'y prépare ; elle indique et reflète dans un même geste qu'une nouveauté est en train d'apparaître. Par là même, elle fait signe que « il se passe quelque chose d'important » et, ainsi, attire mon attention sur ce fait : c'est en quelque sorte 'parce que' la mobilisation psychotonique se manifeste que je me tourne dans la direction de cette nouveauté, pour la percevoir mieux encore, pour m'en approcher perceptivement et attentionnellement. Elle joue un rôle de support à ma présence tout au long du déroulement du processus d'annonce, d'émergence et d'apparition d'un sens neuf, tout autant que de 'poignée' pour l'attraper.

➤ *La triple dimension de la mobilisation*

Dans cette expérience, je suis mobilisée sur trois plans : le plan somatique, le plan attentionnel et le plan du sens. Ces trois niveaux sont trois manifestations à part égale de cette expérience, dont ils représentent des qualités distinctes mais indissociables. Ils constituent ainsi, subjectivement, des classes de phénomènes dont je peux dire deux choses apparemment contradictoires : d'une part qu'elles ne se recouvrent pas, que je peux les distinguer et qu'elles ont chacune, dans mon expérience vécue, des caractéristiques, une place et une fonction bien circonscrites ; et, d'autre part, qu'elles sont impossibles à dissocier dans le moment où elles se donnent à vivre, ni dans un avant/après, ni dans un pourquoi/parce que, ni dans un ainsi/donc... Ces vécus sont coïncidants, attelés les uns aux autres, articulés : ils apparaissent ensemble pour signifier quelque chose ensemble. La façon dont ces trois niveaux de mobilisation tissent ensemble le mouvement d'apparition du sens dans une introspection sensorielle a constitué la masse critique et le cœur des résultats de ma recherche doctorale.

➤ *Une expérience habitée du paradoxe anticipation/nouveauté*

Dans ce mouvement d'ensemble, l'alerte somatique constitue un moment crucial de mobilisation de l'attention, qui s'organise quand je perçois, bien avant que le sens final ne se donne, que 'du' sens est en préparation, que 'du' sens vient à moi ; je me trouve ainsi tournée vers une possibilité de sens à venir, sans savoir encore de quoi il est fait, de quoi il parle. Je ne sais pas encore *ce qui* va venir ; je sais simplement que 'quelque chose' vient, et je connais ce 'quelque chose' par deux voies de manifestation : en tant qu'il va venir, et en tant qu'il sera du sens. J'ai nommé « sentiment de sens » ce sentiment qui, indépendamment de tout contenu

et par le biais précisément de l'alerte somatique, m'informe intérieurement que du sens vient, et mobilise mon attention et ma présence vers la possibilité de l'accueillir.

Apparaît ici une structure d'anticipation permanente du processus expérientiel. La notion d'anticipation n'est pas à comprendre ici au sens husserlien, c'est-à-dire au sens de la projection des attentes de la conscience (que Husserl appelle « protentions »), mais comme un certain degré et une certaine qualité de *présence* à l'expérience qui permet que, tout au long de l'expérience, et bien que je sois surprise par ce qui vient, je sois toujours informée que 'quelque chose va venir'. C'est ce vécu d'un sens 'arrivant', bien que pas encore déterminé, qui est visé par le concept de « sentiment de sens » que j'ai proposé. D'un côté, le fait de savoir en permanence de manière anticipée que quelque chose arrive, me permet d'être sans cesse présente, vigilante, à l'écoute la plus ouverte possible de ce qui est disponible dans l'expérience ; d'un autre côté, le fait de ne pas savoir ce qui arrive, en termes de contenus, me permet de toujours garder intacts la surprise, l'étonnement, la capacité de m'émerveiller de ce que je vis.

Bien que l'expérience soit en permanence anticipée, le moment d'introspection est ainsi sans cesse habité de surprise et, qui plus est, d'une *surprise qui dure*, d'un émerveillement qui se prolonge, qui touche à l'ensemble des expériences intérieures que je fais durant la période étudiée, et qui me 'tient' tout au long de l'expérience, qui fait que je reste là, présente. Ce point est peut-être celui qui m'a le plus touchée, à titre personnel, dans cette étude : la façon dont la qualité de présence introspective est portée, attisée, par un processus d'élaboration permanente de nouveauté qui habite la matière du corps, preuve intérieure et signe extériorisable que la vie existe, qu'elle m'habite, que je peux en faire l'expérience et l'incarner consciemment.

Bibliographie

Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens, étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat en Sciences de l'éducation, sous la direction de J.-L. Le Grand. Université Paris 8. 543 p.

Berger, E. (2014). Méthode en première personne et rapport au corps : pour une pratique corporéisée de la description phénoménologique. In Depraz N. (éd.), *Première, deuxième, troisième personne*. ZetaBooks.

Berger, E., Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens. *La clinique du sport et ses pratiques*, Abadie S. (dir.). Nancy : Presses Universitaires de Nancy.

Berger, E., Austry, D., Lieutaud, A., (2014). Faire de la recherche avec et depuis son corps Sensible : dix ans de recherches en psychopédagogie perceptive. In Quidu, M. (dir) : *Épistémologie du corps savant*. Tome 1 : *Le chercheur et la description scientifique du réel*, pp. 135-164. Éditions l'Harmattan.

Berger, E., Vermersch, P. (2006). Réduction phénoménologique et époque corporelle : psycho-phénoménologie de la pratique du point d'appui. *Expliciter*, n°67, 45-50.

Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Point

d'Appui.

Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte - Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, Département didactique et organisation des institutions éducatives.

Bois, D. (2009). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain. *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Bois, D., Bourhis, H. (2010). La mobilisation introspective du sensible, un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle. *Réciprocités*, n° 4, 6-12.

Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.

Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

Courraud-Bourhis, H. (1999). *Biomécanique sensorielle*. Paris : Point d'appui.

Courraud-Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Point d'appui.

Gendlin, E. (2006b). *Focusing, au centre de soi* (1er éd.). Québec : Les éditions de l'homme.

Humpich, M. ; Lefloch-Humpich, G. (2009). « L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi », dans D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich (Eds), *Sujet sensible et renouvellement du moi : les contributions de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*, Paris : Point d'appui, pp. 73-103.

Lambooy, B. (2003). *Devenir qui je suis ; une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.

Lobot, C. (2000). *Le phénoménologue et ses exemples*. Paris : Kimé.

Tengelyi, L. (2006). *L'expérience retrouvée - Essais philosophiques I*. Paris : L'Harmattan.

Vermersch, P. (1999). Étude psycho-phénoménologique d'un vécu émotionnel. Husserl et la méthode des exemples. *Expliciter*, n° 31, 3-23.

Vermersch, P. (2000a). Approche du singulier. In *L'analyse de la singularité de l'action*, Barbier J.-M. (coord.), 239-256. Paris : PUF.

Vermersch, P. (2000b). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, n° 35, 19-35.

Vermersch, P. (2000c). L'explicitation phénoménologique à partir du point de vue en première personne. *Expliciter*, n° 36, 4-11.

Vermersch, P. (2003). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.

Vermersch, P. (2006). Réention, passivité, visée à vide, intention éveillante. Phénoménologie et pratique de l'explicitation. *Expliciter*, n° 65, 14-28.

Vermersch, P. (2007). Bases de l'auto-explicitation. *Expliciter*, n° 69, 1-31.

