

*Méthode en première personne et rapport au corps Sensible :  
pour une pratique corporéisée de la description*

Ève Berger, CERAP, Université Fernando Pessoa, Porto

In Depraz N. (éd.), *Première, deuxième, troisième personne*. ZetaBooks. (2014)

## **Introduction**

---

Je me propose d'aborder la question de la description d'expérience en la situant résolument 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*. Il ne s'agit pas pour moi d'argumenter la pertinence philosophique d'une phénoménologie pratiquée authentiquement en première personne (développée avec force tout à l'heure par Natalie Depraz), ni d'en discuter les fondements épistémologiques pour la recherche en sciences humaines (argumentés en profondeur par Pierre Vermersch<sup>1</sup>), mais de 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.

Cet angle d'approche m'est autorisé par le fait que je pratique *effectivement* la description d'expérience dans différents cadres, institutionnalisés ou non : tout d'abord dans le regard que je pose sur ma propre existence, où elle m'offre – *via* la tenue régulière d'un journal de bord personnel – la visibilité de ce que je deviens au fil des événements et expériences que je traverse ; ensuite dans mes fonctions de formatrice d'adultes, où la description constitue, pour moi comme pour les adultes que j'accompagne, un support essentiel d'analyse de pratique et de rencontre avec les enjeux et paysages intérieurs singuliers ; enfin dans ma pratique de chercheure et formatrice à la recherche en sciences humaines et sociales, où j'utilise et fais utiliser la description d'expérience comme mode de recueil de données. Je suis en effet enseignante-chercheure au Cerap – Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive, dirigé par Danis Bois à l'université Fernando Pessoa (Porto) –, où les méthodologies en première personne sont pleinement incluses dans les démarches de recherche préconisées.

---

<sup>1</sup> Voir par exemple Vermersch, 2000a, 2000b.

Ce n'est donc pas de la description phénoménologique *en général* que je vais parler, mais de son exercice singulier, tel que je le vis et l'expérimente. Le cas précis que je vais présenter pour cette communication est issu de ma thèse de doctorat – *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*<sup>2</sup> (2009). La description qui a servi de matériau à cette recherche a été produite par mes soins, directement par écrit, et il s'agit de la description d'un vécu issu de ma propre expérience. Ce faisant, la posture de recherche que j'adopte n'est pas seulement « en première personne » – au sens où l'on reconnaît la nécessité, pour comprendre l'expérience subjective, d'interroger le sujet qui la vit – mais, selon la distinction épistémique essentielle établie par P. Vermersch (2000), « radicalement en première personne » c'est-à-dire se rapportant à ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, et qu'il prend comme matériau de et pour son étude<sup>3</sup>. Ce que je propose est ainsi, en quelque sorte, une phénoménologie de ma pratique descriptive.

Or celle-ci présente comme particularité essentielle, et c'est là le thème précis de cette contribution, de s'appuyer sur – et de partir de – un rapport expert au corps et, plus précisément, à la perception du « Sensible » telle que définie par D. Bois (2001, 2006, 2007). Dans cette définition, le terme « Sensible » ne relève directement ni de l'extéroception, ni de la proprioception, ni de la vie émotionnelle – trois champs de phénomènes spontanément associés à la notion de rapport au corps – mais renvoie à la qualité expérientielle qui naît d'un contact intime et profond avec certaines manifestations du vivant au sein de l'intériorité corporelle<sup>4</sup>. Formée depuis presque trente ans à ces modalités perceptives spécifiques, je ne peux pas pratiquer la description de vécu sans puiser au cœur de mon corps une partie des contenus expérientiels décrits d'une part, et sans y fonder ce que nous pouvons appeler « la gestualité interne » de l'activité descriptive, d'autre part. C'est la description émergeant d'un rapport à l'expérience ainsi médiatisé *via* le corps Sensible, qui définit ce que j'ai nommé pour cette intervention une *pratique corporéisée de la description*.

Mon objectif est tout d'abord de montrer comment le contact avec l'intériorité corporelle vivante peut participer pleinement de la description d'expérience, voire lui servir de socle, et offrir du même coup des voies de facilitation face à certaines difficultés

---

<sup>2</sup> Téléchargeable sur [www.cerap.org](http://www.cerap.org) ou sur [www.grex2.com](http://www.grex2.com)

<sup>3</sup> Une méthodologie en première personne peut aussi être menée auprès d'autrui, par entretien verbal ensuite transcrit. Ce n'est pas de cette approche que je m'occupe dans cette communication, même si la majorité des réflexions que je mène peut tout autant s'y appliquer.

<sup>4</sup> La nature de ces « manifestations du vivant » est précisée dans la section suivante.

classiquement reconnues à la pratique descriptive. C'est ensuite de mettre en lumière les aspects originaux de la description menée sur le mode du Sensible pour, peut-être, interroger sous leur éclairage la notion même de phénoménologie pratique.

## **Éléments de contexte : mes ancrages théoriques et méthodologiques**

---

L'intelligibilité de mon intervention nécessite que je précise rapidement la nature des perceptions corporelles relatives au Sensible. Elles se rattachent globalement à un « mouvement interne » (Bois, Berger, 1990 ; Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006, 2009 ; Berger, Bois, 2008) animant les différents tissus du corps, en filigrane et indépendamment de tout mouvement gestuel objectif éventuellement en cours. Comme le disent joliment M. Humpich et G. Lefloch-Humpich (2009, p. 77) la personne « se sent immobile à l'extérieur alors qu'elle se vit mobile à l'intérieur ».

Les personnes qui vivent le mouvement interne en témoignent par exemple de la manière suivante<sup>5</sup> : « un mouvement très doux à l'intérieur du corps, continu, indépendant de toute volonté » ; « un mouvement qualitatif, comme un guide libre dans ma matière qui m'offre des orientations, et une grande intensité ». Lors d'une mise en situation expérientielle<sup>6</sup> servant de base à nos échanges, Natalie Depraz décrit sa première expérience de ce mouvement interne de la manière suivante : « Je sens assez vite que je pars vers le bas, comme dans un toboggan, puis que je remonte. [...] Je sens que je m'enfonce dans le matelas, comme si j'étais sur un coussinet d'air qui se dégonfle ; je me sens lâcher par degrés, par paliers et descendre plus bas à l'intérieur de mon corps. [...] Je sens que ma tête s'agrandit, s'approfondit. ». Au cours d'un exercice du même type, Michel Bitbol décrit pour sa part une « quasi-fusion empathique dans la plastique du mouvement », une « chorégraphie auto-organisée » dans la « chair cinétique ».

Au cœur du matériau constitutif de notre corps, 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 matière corporelle, etc), manifestant ainsi les événements intérieurs ou extérieurs de notre existence. Cependant, cet univers de variations internes riches et subtiles est également *en lui-même* constitutif d'une expérience à part entière, une expérience particulière de la vie, expérience

---

<sup>5</sup> Ces témoignages sont issus du travail de recherche de V. Bouchet (2006), et sont repris dans Humpich, Lefloch-Humpich (2009).

<sup>6</sup> En position allongée, par le média d'un toucher manuel de ma part.

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 mon attention en direction de mon intériorité corporelle peut alors devenir une manière de percevoir et de recevoir tous les événements, situations et états qui constituent mon existence, m'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 intérieures, nuances, émergences de sens... Le « Sensible » englobe finalement tout à la fois l'univers expérientiel fait de l'ensemble des phénomènes liés à la présence du mouvement interne en soi, la modalité spécifique de relation à cet univers, le type de sens qui y est délivré, et la manière dont ce sens est délivré.

J'ai été formée, expérientiellement et théoriquement, au rapport au corps Sensible par D. Bois, dans le cadre de pratiques institutionnalisées de soin et d'accompagnement de la personne<sup>7</sup> qu'il a élaborées au cours des trente dernières années. Exerçant et enseignant ces pratiques depuis vingt cinq ans, j'ai été amenée à pratiquer très tôt et très régulièrement une forme d'introspection qui en constitue l'une des modalités d'intervention, nommée par son initiateur « introspection sensorielle » (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2006, 2009), ou « introspection Sensible » (Bourhis, 2009). Cette pratique consiste à se mettre intimement en relation avec son propre corps Sensible, dans une attitude d'écoute et d'observation intérieures profondes, pour d'une part y saisir les phénomènes qui s'y jouent dans toute leur valeur existentielle et signifiante, et d'autre part déployer de nouvelles potentialités perceptives et attentionnelles de manière à les installer, avec le temps et l'entraînement, dans la vie de tous les jours.

L'introspection sensorielle peut faire l'objet d'un cadre pratique d'exercice réglé (un vrai créneau horaire dédié, du calme, du silence, une position confortable, un protocole progressif de mise en rapport avec son corps Sensible et d'exploration des manifestations et évolutions du mouvement interne). Mais elle peut aussi être étendue – comme c'est le cas dans ma propre vie – pour devenir un mode à part entière de rapport à soi et à toute expérience, activité ou situation, un mode fondé sur la mise en jeu de la subjectivité corporelle comprise comme « lieu de donation immédiate de sens » (Bourhis, 2009, p. 251).

---

<sup>7</sup> La fasciathérapie puis la somato-psychopédagogie. Cf., entre autres : Berger, 2006 ; Bois, 2006 ; Courraud, 1999, 2007. La modélisation et l'élargissement théoriques de ces pratiques ont donné lieu à l'élaboration de la « psychopédagogie perceptive », discipline universitaire enseignée dans le cadre d'un master à l'Université Fernando Pessoa (Porto), sous la direction du Pr. D. Bois.

C'est sur ce fond d'une pratique experte devenue nature seconde, et des théories de D. Bois qui s'y rattachent, que se sont progressivement construites ma pratique de la description et ma compréhension d'une phénoménologie concrète, reposant également sur mes échanges et collaborations depuis 2003 avec Pierre Vermersch et Natalie Depraz. Au fil des années s'est ainsi constituée mon interprétation, au sens autant musical qu'herméneutique, de ce que peut être un projet phénoménologique habité par l'expérience du Sensible, voire une phénoménologie *du* Sensible : une phénoménologie de l'expérience concrète du vivant en soi, une expérience éprouvée, dans le double sens de profondément ressentie et mise à l'épreuve, sous la forme palpable d'un mouvement animant la matière qui me constitue, accessible à ma conscience, lieu de ma présence, source de ma pensée.

Ces bases étant posées et honorées, il me faut maintenant présenter les conditions de ma réflexion sur la description d'expérience telle qu'elle est vécue et pensée dans le paradigme du Sensible. L'exemple sur lequel je vais m'appuyer ici a été produit, comme je l'ai dit, dans le cadre de ma recherche doctorale, où je cherchais à mettre en lumière et à comprendre les processus par lesquels un vécu du mouvement interne, premièrement somatique, donne lieu à une ou des émergences de sens spontanées qui représentent, pour la personne qui les vit et les saisit, des informations cruciales pour sa vie.

Dans cette étude, l'introspection sensorielle a joué un double rôle, à la fois objet et condition de la description. En effet, l'expérience que j'ai choisi de décrire est une expérience vécue au cours d'une introspection sensorielle, environ 6 mois avant le moment où j'ai commencé à la décrire : l'introspection sensorielle est ici objet de la description ou, en tout cas, condition d'émergence du vécu au moment où il a eu lieu. Mais elle est aussi condition de la description elle-même, car pour mener à bien la description, je me suis donné à chaque fois que je m'apprêtais à écrire un moment d'introspection sensorielle, qui a servi de cadre et de modalité de mise en rapport avec le vécu que je décrivais. Ainsi étaient réalisées, avant chaque nouvelle tranche d'écriture, les conditions dans lesquelles l'expérience étudiée s'était donnée lorsqu'elle avait eu lieu. Le matériau complet a été produit en 15 sessions d'écriture au total, étalées sur plusieurs semaines.

### **Décrire l'expérience sur le mode du Sensible : visages d'une gestualité interne**

---

L'une des premières difficultés rencontrées dans la pratique concrète de la description réside dans la nécessité de se mettre en relation avec un moment vécu sur un mode différent

du mode naturel ou quotidien, ce dernier n'étant pas apte à offrir des conditions de conscience propices à la description. C'est ici toute la question de la réduction, geste central de la méthode husserlienne, qui est posée : si sa nécessité est intellectuellement compréhensible, comment concrètement la mettre en pratique ? Comment et où se mettre en rapport avec l'expérience 'autrement' que comme d'habitude ? Que veut dire cet 'autrement' ? Comment identifier et reconnaître ce qui est à suspendre, quand c'est le socle du rapport le plus habituel et le plus machinal que l'on entretient avec toute expérience ? Comment le viser comme résultat sans savoir en quoi il consiste ou de quoi il est fait ? En d'autres termes, comment s'ouvrir à ce que l'on ne connaît pas ? C'est le premier plan où le rapport au corps Sensible offre des solutions originales.

*Point d'appui et neutralité active : versions corporéisées de l'époché<sup>8</sup>*

Puisque chaque vécu, passé ou immédiat, s'est donné et se donne en moi, entre autres manifestations, par les formes qu'il prend et dessine dans la matière de mon corps, cette dernière devient un lieu qui me rend mon propre vécu accessible et palpable autrement que par les voies habituelles, et en tout temps. Ainsi, me mettre en relation avec mon vécu – premier acte obligatoire de la description – a pour moi un statut concret, porteur d'une matérialité tangible, qui consiste à me tourner vers la matière qui me constitue comme lieu auquel me référer pour y saisir la trace de ce vécu.

Cependant, savoir *vers où* en soi se tourner pour saisir le vécu à décrire ne suffit pas ; il faut aussi savoir *comment* le faire. À ce sujet, N. Depraz, F. Varela et P. Vermersch (2011) décrivent un double mouvement passif/actif d'attente/accueil à opérer au moment de l'attente du remplissement intuitif. Mais selon les auteurs eux-mêmes, se pose une fois encore la question cruciale de la pédagogie pour s'y former : toute la difficulté d'un tel mouvement se trouve en effet dans son statut double, à la fois acte et non acte, difficile à maintenir à cause de son manque de matérialité quand il est envisagé sous un angle uniquement cognitif comme c'est souvent le cas dans l'acte descriptif.

Ce mouvement de l'esprit trouve une matérialité nouvelle si on le considère dans son possible ancrage corporel, et qu'on le comprend dès lors comme étant un acte davantage perceptif que cognitif. Or, penser à ancrer corporellement un tel acte de l'esprit n'est pas spontané. Pour les praticiens formés au Sensible, c'est dans l'autre sens que cela se joue :

---

<sup>8</sup> Ce passage reprend et prolonge des éléments en partie exposés dans (Berger, Vermersch, 2006). Le lecteur peut s'y référer pour une approche plus approfondie du point d'appui considéré comme une forme d'époché corporelle.

c'est au moment où nous cherchons à décrire notre expérience que nous découvrons que nous pouvons nous appuyer sur une compétence pratique à opérer une certaine forme d'épochè, compétence qui a pris forme dans un tout autre contexte. Ce contexte, c'est notamment l'apprentissage du « point d'appui » (Bois, 1984, 1985 ; Bois, Berger, 1990).

En quelques mots, le point d'appui est une technique de la fasciathérapie mise au point par D. Bois pour remplacer la manipulation ostéopathique, jugée trop irrespectueuse de la dynamique interne du corps. Originellement, c'est l'acte manuel par lequel un praticien opère un arrêt doux et circonstancié du « mouvement interne » du corps d'autrui, de manière à opposer une sorte d'obstacle constructif à sa circulation : cet obstacle va en quelque sorte jouer le rôle d'un barrage sur une rivière, c'est-à-dire permettre une accumulation quantitative et qualitative du mouvement interne dans la zone corporelle concernée. De là naîtra une intensification de la perception du Sensible, accompagnée le plus souvent d'un sentiment d'existence renforcé pour le sujet.

Par la pratique de l'introspection sensorielle, je peux aussi me proposer à moi-même un point d'appui : c'est-à-dire que je maintiens mon attention au contact de mon mouvement interne, au contact de l'expérience du Sensible qui se joue en moi soit en réponse à une interaction avec un élément extérieur quelconque, soit de manière immanente. Mais en réalité, ce geste attentionnel est tout autant, peut-être premièrement, corporel : c'est la matière de mon corps qui se concentre très légèrement à l'intérieur d'elle-même, elle « se tend », elle se mobilise en s'immobilisant de manière très subtile, sans empêcher le mouvement interne de s'exprimer mais au contraire en lui offrant juste ce qu'il faut de résistance pour qu'il se révèle, se réveille, se manifeste plus et mieux. Le point d'appui est donc ici un acte à double versant, que D. Bois désigne sous le qualificatif « somato-psychique » ou, vu autrement, « perceptivo-cognitif ».

#### Extrait :

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. L'autonomie du mouvement est d'autant plus grande que le point d'appui installé dans mon corps est ancré. Ma conscience balaye le paysage. Je balaye un paysage des yeux, sauf que là, je ne balaye pas des yeux mais de la conscience de ma matière. Je ne balaye pas d'ailleurs, ma matière a son propre mouvement de conscience autonome qui va et vient dans le paysage, sans intervention de ma part,

je ne fais que prendre acte de ce qu'elle me signale, de ce qu'elle perçoit. À aucun moment je ne « vais vers » de ma propre initiative. Mon attention est à la fois ancrée au point d'appui et ouverte, libre, disponible pour accueillir ce qui vient de l'appel de la matière. Mon action consiste à maintenir le témoin en point d'appui de vigilance, de manière à ce que rien de ce que rencontre la conscience en mouvement de ma matière ne m'échappe (disons le moins possible). La résonance à ce moment-là est une tonalité d'attente. Ce n'est pas un point d'appui neutre. C'est une suspension d'attente. Immobile mais pas figée, pas fixée, c'est justement tout l'art du point d'appui. C'est une immobilité de repos qui n'est pas contraire au mouvement, qui ne s'y oppose pas, c'est une immobilité qui n'est pas du « non-mouvement ». Bien au contraire, c'est une immobilité qui ouvre au mouvement, qui permet le mouvement, qui est un point d'appui au mouvement. Ma conscience est ouverte à tous les possibles 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.

Ainsi, le point d'appui posé au sein de l'univers du Sensible forme et forge une posture intérieure particulière, que D. Bois a nommée « neutralité active » : « la part de neutralité correspond à un 'laisser venir à soi' les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir. [...] Le 'laisser venir à soi' est un 'savoir attendre' qui consiste d'abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. [...] La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. » (*Ibid.*) M. Bitbol, lors d'une situation pratique, observe à ce sujet : « J'ai surtout compris comment combiner l'agir et le pâtre, les faire alterner dans le temps puis les laisser se confondre. »

La neutralité active est sans cesse soutenue par la perception du mouvement interne de celui qui l'exerce : d'un côté, c'est la constance de la présence du mouvement interne au cœur de ma matière qui, bien que les contenus perceptuels soient eux-mêmes changeants et variés, sert de fil d'Ariane pour maintenir mon attention stable ; de l'autre, ce sont ses variations évolutives permanentes qui me rappellent en permanence de garder l'ouverture suffisante pour accueillir tous les possibles, puisque je ne sais jamais ce qu'il y aura à accueillir. Face à cette création permanente, le point d'appui « fait que l'attention du sujet se stabilise, qu'il se tient ainsi dans une attente ouverte aux frontières du connu et de l'inconnu. » (Bois, Austray, 2007, p. 10).

Ainsi, c'est la dynamique interne de mon corps et, au-delà, de mon expérience, vécue et reconnue dans son aspect processuel, qui offre à son tour un point d'appui puissant à la



dynamique de mon attention. Est ainsi réalisée une forme d'*epochè* spontanée et immanente, qui naît d'elle-même de l'accompagnement de la mouvance permanente du vivant en soi.

### *L'introspection sensorielle comme espace de variation*

Lorsqu'on se met en relation avec un vécu sur ce mode, les contenus qui se donnent sont donc enrichis de dimensions spécifiques : en plus des catégories descriptives classiques (aspects sensoriels, sentiments, pensées, etc.), se donnent également les mouvements internes de la matière du corps, qui viennent enrichir le revécu et son sens. Si le moment passé avait été vécu, déjà à l'époque, depuis un rapport au Sensible éveillé, cette dimension est pleinement présente dans le rapport qui s'offre à nouveau. Et le fait que cette qualité de rapport à l'expérience existait déjà au moment où elle a eu lieu allège alors l'acte de rappel, voire la nécessité même du rappel, au moment où on la décrit : en effet, de nombreux contenus de vécu ayant été 'vus', ayant fait l'objet d'une conscience réfléchie au cours de l'expérience de référence, ils sont disponibles plus facilement pour le sujet dans le moment de la description, comme si la plénitude de leur existence au moment de l'expérience perdurait au-delà. Si, au contraire, le rapport au Sensible n'existait pas encore pour la personne au moment où l'expérience a eu lieu, la dimension du Sensible est alors offerte au sein de l'introspection sensorielle qui accueille sa re-présentification ; elle permet alors de renouveler le rapport au moment passé, en enrichissant de nouveaux éléments de vécu et de compréhension le regard que la personne porte sur lui aujourd'hui.

Cette manière de me tourner vers mon intériorité corporelle, mes pratiques professionnelles m'y ont formée : je *sais* à quoi, où, comment, me référer en moi pour accueillir et ressentir l'expérience que je fais des événements intérieurs et extérieurs, dans toute la précision de leurs effets en moi et sur moi. La vie active et perceptible de mon expérience dans son expression corporalisée est « l'accroche » perceptive, permanente et intrinsèque, qui me guide dans mon rapport à elle, tout autant qu'elle m'y maintient pour ensuite dérouler la description de mon vécu. Ces traces inscrites et constamment actualisées au cœur de mon corps, écho vivant et temporalisé de mon expérience, sont alors le fil conducteur qui guide mon attention 'de l'intérieur' dans son exploration : les mouvements internes qui, dans la profondeur de ma matière, disent, montrent, signent, *font* l'expérience que je cherche à décrire, sont aussi ceux qu'elle emprunte pour se révéler à moi, appelant du même coup ma conscience à les rejoindre pour s'en faire le témoin.

Extrait :

La concentration de ma matière a une orientation : elle tend vers l'environnement. Ma matière se tend vers l'environnement et a envie d'être là-bas. Ma matière a envie au sens où elle se tend vers. Son mouvement propre est d'aller là-bas. Mon mouvement interne est dans mon corps, et depuis là il capte l'environnement, et il tend à le rejoindre. Dans l'environnement je capte une nature de mouvement qui me concerne, qui est un possible pour moi, qui est un avenir possible, un avenir de moi. Et il y a une réciprocité : l'environnement est tourné vers moi, il entre en relation avec moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. Il y a vraiment un dialogue. Les deux ont envie de se rejoindre. C'est porteur d'un projet, d'un espoir, et ça me demande quelque chose. Je le sais parce que le mouvement dans moi est *appelé*, il se tourne vers ce qui m'attend, tend vers ce qui est devant moi. Il y a un lien clair entre mon mouvement ici et ce qui devant moi m'attend. Celui-ci appelle celui-là, il y a comme une invitation, un murmure qui m'appelle, c'est aussi doux qu'un murmure, une très légère caresse adressée à mon mouvement interne, très douce, très subtile, invitation est vraiment le bon mot, pleine de délicatesse parce qu'à peine perceptible.

Au moment de la description, ces mouvements sont des sillons que mon écriture emprunte à son tour, révélant au grand jour les chemins que l'expérience 'choisit' depuis l'intérieur de moi pour se révéler. En les suivant j'accède à des territoires et des catégories descriptives de l'expérience où je n'aurais jamais pensé aller de ma propre initiative. Cela donne le sentiment de ne jamais reconstituer volontairement l'expérience à décrire : l'introspection sensorielle crée des conditions où *c'est l'expérience elle-même qui se constitue sous mon attention*, mémoire sensible inscrite dans mes tissus, qui se donne et continue à dérouler son actualité sous mes yeux.

En même temps, c'est bien moi aussi qui, à travers ces mouvements internes, explore et accompagne intérieurement l'expérience à décrire, dans toutes les orientations de l'espace : par le mouvement avant/arrière je m'approche de mon expérience ou m'en éloigne, obtenant ainsi plus de détails ou plus de globalité ; par le mouvement haut/bas je le surplombe ou m'y plonge encore plus profondément ; par le déplacement transversal, c'est-à-dire dans l'orientation droite/gauche, je m'en décale pour l'observer sous un nouveau jour.

L'introspection sensorielle peut ici être vue comme un extraordinaire espace de variation, une variation non pas éidétique mais authentiquement expérientielle, où sont réalisées les conditions corporelles et intérieures d'un changement de regard qui tourne autour de l'expérience à décrire sous différents angles, voire la pénètre par de multiples 'entrées'. À propos d'une expérience de quelques minutes, j'ai ainsi accueilli et recueilli, au fil des reprises, de multiples natures d'informations différentes : la position de mon corps, la qualité exacte du mouvement interne en moi à ce moment-là, la qualité du mouvement interne autour

de moi, le lien entre le mouvement dedans et le mouvement autour, la texture et la consistance de ma matière, l'activité de ma conscience au même moment, le contenu de certaines pensées, la résonance exacte des éléments de sens qui se donnent, les tonalités et états d'âme qui l'accompagnaient, la trace dans mon corps des semaines qui précédaient... À chaque fois se déroule en quelque sorte un « schème associatif »<sup>9</sup> de vécus qui, à partir d'un élément donné, ramène à ma conscience l'ensemble de la situation selon un enchaînement spécifique, différent des fois précédentes.

Dans cet espace de variation, mon mouvement de conscience et de pensée est le prolongement cognitif naturel d'un mouvement et de postures qui se jouent d'abord au cœur de mon corps. Ces mouvements ne sont donc pas symboliques, il ne s'agit pas d'abord de déplacements de regard au sein d'un espace mental. Ils sont immanents, imprimés et exprimés au cœur de ma matière, je ne les décide pas. Le lieu où ma décision s'exerce est celui du consentement à les accueillir et à les suivre : je les ressens dans ma chair, puis je les accompagne de ma conscience et de ma pensée.

#### *La conscience témoin : se percevoir percevant*

L'introspection sensorielle, par le biais de la posture de neutralité active, ouvre à l'installation d'une « conscience témoin », qui est tout autant une posture de la conscience, du regard, que du sujet lui-même : je me découvre capable de maintenir une présence conjointe, tout au long d'un moment vécu donné, à l'expérience qui se déroule *et* à moi dans cette expérience. D. Bois traduit cette co-présence, dans la pratique de l'introspection du Sensible, par l'expression : « maintenir ensemble le 'je' qui vit et le 'je' qui observe ». Je peux en temps réel, dans cette posture, prendre acte à la fois *de ce que* je sens et *que* je sens, *de ce que* je perçois et *que* je perçois, *de ce que* je pense et *que* je pense : « Faire l'expérience du Sensible n'est plus alors percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est *se percevoir percevant*. » (Bois, Austray, 2007, p. 9).

Ce 'je' qui observe est la part de la conscience qui prend acte de ce que le sujet est en train de vivre et le valide en temps réel, rendant possible d'être spectateur de soi au sein même d'une expérience en cours sans y perdre la résonance sensible de l'expérience, d'être ainsi à la fois auteur et observateur impliqué de son propre vécu. C'est ainsi que la description menée depuis le lieu du Sensible facilite grandement le repérage et la prise en compte de la

---

<sup>9</sup> Terme posé par D. Bois pour désigner un ensemble de mouvements liés entre eux physiologiquement et dont l'un appelle les autres dans sa réalisation gestuelle. (cf. Courraud-Bourhis, 2002)

dimension noétique du vécu au cours de la description, comme le montre l'extrait de la page précédente.

*Rapport à l'expérience, rapport à soi dans l'expérience*

Mais au-delà des actes que je pose, c'est aussi, irréductiblement, à ma propre présence dans l'expérience que m'amène l'introspection sensorielle ou, plus exactement, à ma présence à l'expérience : visant au départ 'l'expérience en moi', l'introspection sensorielle accueille aussi 'moi dans l'expérience'. C'est ici d'une dimension égoïque du vécu qu'il s'agit, mais élargie me semble-t-il aux effets et au principe même de la modalité perceptive du Sensible, inhérents au fait que celle-ci ne relève pas de la sensorialité classiquement ramenée aux six sens mais d'une propriété de la matière du corps vivant, sensible aux événements extérieurs et intérieurs de la vie du sujet, sur un mode auquel ce dernier peut devenir sensible à son tour.

La matière corporelle est ainsi à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir et l'organe qui perçoit ; elle se donne à la conscience du sujet à la fois comme le matériau de sa constitution d'être humain incarné et comme porteuse, *via* son animation par le mouvement interne, de la force du vivant qui s'exprime en lui. Percevoir avec et depuis cet organe signifie que toute perception d'un phénomène interne ou externe (un paysage, une musique, une voix, une information verbale, une situation globale, un sentiment, un état intérieur, une amplitude de mouvement interne...) est, en même temps et de manière indissociable, perception de ses propres effets au cœur de la matière corporelle. Toute perception se donne alors non seulement comme perception d'un objet, fut-il interne à moi, mais aussi et surtout, en temps réel, comme perception de *moi* face à cet objet, de moi en relation avec cet objet et, même, de moi telle que je deviens au contact de cet objet, de moi telle que je me renouvelle au contact de ce que je perçois.

Extrait : (N.B. : le « aujourd'hui » qui apparaît dans cet extrait désigne le présent de l'expérience décrite, donc antérieur au moment de l'écriture)

Il y a la perception que j'ai de l'environnement tout autour, une perception globale. Ce mouvement qui m'entoure est moi aujourd'hui. Il me montre comme un miroir ce que je suis. Il est « moi en relation avec mon environnement » et ce mouvement n'existerait clairement pas, dans ma perception, sans moi, ni sans l'environnement. Cette perception que j'ai de l'environnement tout autour me donne vraiment 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, et que je vois, à quoi je peux accéder parce que cela imprègne la relation. L'environnement que je capte à ce moment-là n'est pas un objet du monde que je perçois, il m'apparaît plutôt comme une rencontre entre ce que je suis, le degré de conscience qui est le mien à ce moment-là, et l'environnement qui m'entoure. Il est une résultante qui m'informe de qualités de moi et de l'environnement en même temps, mais surtout de ce qui naît de cette rencontre à ce moment précis. Ce mouvement qui m'entoure est une interface déjà instructive de ce que je suis aujourd'hui, comme si l'environnement, dans la manière dont il s'offre à moi à ce moment précis, me montrait en réalité ce que je suis moi.

À ce stade, comme on le voit dans cet exemple, il n'y a plus deux ipsités – la sensation et moi, le sujet et l'objet – mais une seule. Cette ipsité résultante est nouvelle : elle n'est ni 'moi d'avant la perception de l'environnement', ni l'amplitude que je perçois, elle n'est pas non plus l'addition des deux ; elle est une troisième entité, qui est : *moi, renouvelée du fait que je perçois l'environnement*. L'environnement n'est pas un objet ou une caractéristique du monde ou de mon champ de conscience, cela devient une caractéristique de mon être, mon être qui en même temps n'était pas cela avant que je ne perçoive l'environnement.

*Point de vue en première personne ou expérience en première personne ?*

On le voit, le type de rapport à l'expérience qui s'offre à travers le rapport au Sensible dépasse la question du rapport, forcément rétrospectif, avec un vécu passé que l'on souhaite décrire, pour s'étendre à celle, beaucoup plus large finalement, du rapport que l'on peut établir *en temps réel* avec une expérience – avec toute expérience – en train de se dérouler. Ainsi sommes-nous invités à penser la qualité du rapport à la subjectivité (la sienne propre et/ou celle d'autrui) *en amont* du moment de la description.

Cette deuxième question est d'un intérêt de premier plan pour la pratique de la description : en effet, la qualité de la description d'un vécu donné ne dérive pas seulement de la qualité du rapport à ce vécu au moment où on le décrit, mais aussi de la qualité du rapport à ce vécu au moment où il a eu lieu. C'est sur la base de cette idée que, pour D. Bois, la notion de « première personne » ne se limite pas au « point de vue » interrogé pour documenter un aspect de la subjectivité, ni au type de relation que l'on installe *a posteriori* avec une expérience passée en vue de la décrire : cette notion inclut, voire qualifie d'abord et avant tout, une expérience que le sujet habite, au moment même où elle se produit, d'une présence de qualité telle que l'expérience n'est plus seulement expérience du monde, ou expérience du

rapport au monde mais aussi, pleinement, expérience *de soi et du rapport entre soi et soi* (cf. Rosenberg, 2009). Non pas que le monde en soit absent, mais il n'est plus premier, il n'est surtout plus séparé ; l'attention n'est plus uniquement tournée vers la perception du monde mais, à travers cela, vers *le devenir de soi au contact du monde*. L'expérience du Sensible, et par suite sa description, deviennent alors avant tout expérience d'un soi *renouvelé* (Bois, 2006), voire d'un soi *en renouvellement*.

Dépassant le cadre d'une pratique localisée dans le temps et l'espace dans un but précis, l'introspection sensorielle devient ici une manière d'être à l'autre, au monde et au sens qui fait de chaque moment de la vie – ou, tout du moins, du plus grand nombre de moments possible – l'occasion d'une *création* qui a « le goût d'une première fois non anticipée, et non anticipable par la structure d'accueil du sujet » (Bois, Austry, *op. cit.*, p. 18).

### *Introspection descriptive/introspection expérientielle*

On peut maintenant introduire une distinction claire entre une introspection à *visée descriptive* – consacrée à l'écriture proprement dite, tournée vers un vécu passé à décrire –, et une introspection que l'on pourrait dire à *visée directement expérientielle* – c'est-à-dire celle qui consiste à s'ouvrir de manière attentive et présente à ce que l'on est en train de vivre, au moment même où on le vit, dans toute sa force créatrice potentielle. Au vu de cette distinction, l'introspection sensorielle est clairement une introspection originairement expérientielle, c'est-à-dire qu'elle vise en premier lieu l'établissement d'un lien intime avec l'expérience qui se donne au moment où on la pratique.

Mais la pratique régulière de l'introspection sensorielle, comme je l'ai dit plus haut, permet aussi d'actualiser et d'installer en soi des potentialités attentionnelles et perceptives qui nous permettent de vivre toute expérience de notre vie depuis le lieu du Sensible. Aussi, si je pratique une introspection sensorielle à visée descriptive sur ce fond de présence Sensible à toute expérience que je vis, me trouvé-je dans un *triple* mouvement introspectif : le premier qui consiste à accueillir le vécu passé que je souhaite décrire ; le second qui consiste à vivre en temps réel cette expérience précisément (celle de décrire un vécu passé) ; et le troisième, sans doute le plus crucial et le plus intéressant, qui naît du fait que, ce faisant, je ne rencontre pas seulement mon expérience passée mais aussi à quel point elle est encore vivante en moi. Car elle a continué son chemin de déploiement dans mon corps, dans mon esprit et dans ma vie depuis qu'elle a eu lieu, et la description me met au contact de ce mouvement, me

permettant de décrire l'expérience telle qu'elle s'est donnée sans jamais quitter la relation à moi telle que je suis devenue à son contact.

*La description : mouvement rétrospectif ou prospectif ?*

La description d'une expérience peut donc être aussi description de ce que cette expérience est devenue en moi, de ses effets tels qu'ils se sont « répandus » en moi depuis ; au-delà encore, description de ce que je suis devenue à travers elle ; et, plus loin encore, description de ce qu'elle me fait encore devenir en temps réel. La description est finalement une expression du mouvement de ma présence se glissant dans la trace d'une expérience vivante qui a toujours lieu en moi et qui continue à se dérouler en moi, et à *me* dérouler, à me faire devenir.

La distinction entre expérience passée et expérience présente s'y efface au profit du vécu d'une expérience qui se donne dans un flux d'immédiateté continue. Devenant une notion moins temporelle que spatiale, l'immédiateté est ici vécue comme un *espace intérieur* qui transcende ou dépasse les temporalités ; un espace intérieur qui ne préexiste pas seulement ni nécessairement à l'expérience qu'il accueille, mais dont il est aussi le fruit, dessiné par l'expérience qui vient en lui, creusé par elle, créé par elle.

Ce glissement temporel, ou mouvement de 'globalisation temporelle', ne vient pas d'une décision volontaire, il se produit comme mû de l'intérieur par le mouvement propre de l'écriture Sensible et du rapport à l'expérience qu'elle sous-tend. Finalement, ce n'est pas vers l'arrière que je me tourne pour décrire : dans l'introspection sensorielle descriptive, jamais séparée d'une introspection expérientielle concomitante, contemporaine, coïncidente, c'est *vers l'avant* que je suis orientée, et c'est ainsi que je peux accueillir le flux d'informations qui s'actualisent en moi, me donnant accès, au-delà de l'expérience telle qu'elle a eu lieu, à ce que je deviens, encore et encore, à son contact, au fur et à mesure de ma description.

Ce processus, dynamique et générateur, D. Bois le nomme « l'advenir » : c'est pour lui « le lieu de rencontre entre le présent et le futur, habité par un sujet qui le vit et l'observe » (*op. cit.*, p. 7) ; un espace d'expérience d'une « temporalité incarnée », dans lequel l'homme se tient « à la bordure du futur » (*Ibid.*). Le terme « advenir » proprement dit désigne autant le sentiment d'accueillir les informations qui viennent à soi et s'actualisent en soi, que le sentiment de se renouveler soi-même à la faveur de la saisie de ces informations que l'on ne peut ni imaginer ni concevoir *a priori* (*op. cit.*, p. 8).

Ainsi installée à la bordure du futur, l'écriture descriptive cesse d'être rétrospective pour se faire *prospective*. Elle ne cesse pas pour autant de viser ni d'exprimer un vécu passé, mais elle nous révèle que ce vécu n'est pas clos, il n'est pas fini, il n'a pas eu lieu une bonne fois pour toute sous une forme désormais immuable, que la description devrait à la fois retrouver et dévoiler ; il se manifeste au contraire dans toute sa dynamique évolutive et vivante, qui naît dans la réciprocité intime et profonde entre le sujet et son expérience. Il se montre déroulant son propre à-venir, annonçant déjà ce qui le suit.

### **En guise de conclusion : vers une pratique phénoménologique incarnée et prospective**

---

À l'aune de cette expérience incarnée et prospective de la description, ma compréhension d'une phénoménologie pratique se remodèle. Pratiquer la phénoménologie dépasse aujourd'hui pour moi le geste qui, à la suite d'une *epochè* effectuée et réussie, 'retrouve' *a posteriori*, par la grâce de la mise en œuvre du ressouvenir, un vécu passé pour en mettre à jour la genèse et le sens. Car si par 'pratique' on n'entend que cela – qui est déjà immense –, alors cela veut dire que le vécu lui-même, premier, celui-là même que l'on veut décrire, celui-là est resté, au moment où il a eu lieu, « non phénoménologique », au sens de soustrait à ce que N. Depraz désigne comme conditionnant la démarche phénoménologique : « l'adhésion infrangible à l'expérience dans sa nudité première » (2006, p. 6).

Cette nudité première de l'expérience, il me semble que l'introspection sensorielle m'a formée à y entrer de plain-pied, avec mon corps autant qu'avec ma pensée, avec l'intériorité de mon corps vivant, d'où ma pensée renaît nourrie d'une nouvelle vitalité. Le « retour aux choses elles-mêmes » que je vis et pratique ainsi n'est pas retour en arrière, mais retour à la source, à l'origine de l'expérience de vie. Et cette origine n'est pas passée, dépassée, elle vit en moi au présent ; elle n'est pas à laisser revenir mais à laisser venir, à laisser advenir. Quand elle est accueillie et saisie par le sujet qui décrit, elle anime la description de sa force créatrice et en fait un moment, un texte, un espace authentiquement en première personne, au sens où l'on y devient pleinement sujet de son existence, auteur de son incarnation. La « pratique » de la phénoménologie, ainsi vécue et pensée sur le mode du Sensible, n'est plus alors seulement pratique de la description mais, en amont et avant tout, pratique de la vie, dans une réelle présence impliquée, où la description se plonge pour témoigner de ce qui s'y joue.



## Bibliographie

---

- Austry, D., Berger, E. (2009). Le chercheur du Sensible – Sa posture entre implication et distanciation. 2ème colloque international francophone sur les méthodes qualitatives, Université de Lille, publié en ligne : <http://www.trigone.univ-lille1.fr/cifmq2009/?/Les-actes-du-colloque>
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Revue internationale Université Paris 8. Pratiques de formation/analyses*, n° 50, "Corps et formation", 51-64.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- 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., Vermersch, P. (2006). Réduction phénoménologique et époque corporelle : psycho-phénoménologie de la pratique du point d'appui. *Expliciter*, n°67, 45-50.
- Bois, D. (1984). *Concepts fondamentaux de fasciathérapie et de pulsologie profonde*. Paris : diffusion Maloine (épuisé).
- Bois, D. (1985). *Fascias, sang, rythmes*. Paris : SPEK éditions (épuisé).
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. 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). L'advenir, à la croisée des temporalités : analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir. *Réciprocités*, n° 3, pp. 6-15. [www.cerap.org](http://www.cerap.org)
- Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités*, n°1, 6-22.
- Bois, D., Berger, E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- 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.
- Bourhis, H. (2009). La directivité informative dans le guidage de la mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthodologie pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible. In In Bois, Josso, Humpich (Dir.) : *Sujet Sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*, pp. 245-270. Ivry : Point d'Appui.
- Courraud-Bourhis, H. (2002). *Le sens de l'équilibre*. Paris : Point d'appui.
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie, une pratique concrète*. Paris : Armand Colin.
- Depraz, N., Varela, F., Vermersch, P. (2011). *À l'épreuve de l'expérience, pour une phénoménologie pratique*. Zetabooks.

- Humpich, M., Lefloch-Humpich, G. (2009). L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi. In Bois, Josso, Humpich (Dir.) : *Sujet Sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psycho-pédagogie*, pp. 73-104. Ivry : Point d'Appui.
- Rosenberg, S. (2009). La parole du Sensible, de l'expérience en première personne au point de vue en première personne. In Bois, Josso, Humpich (Dir.) : *Sujet Sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psycho-pédagogie*, pp. 347-360. Ivry : Point d'Appui.
- Vermersch, P. (2000a). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, n° 35, 19-35.
- Vermersch, P. (2000b). L'explicitation phénoménologique à partir du point de vue en première personne. *Expliciter*, n° 36, 4-11.
- Vermersch, P. (2003). Psychophénoménologie de la réduction. *Alter* (11), pp. 1-19.
- Vermersch, P. (2006). Rétention, passivité, visée à vide, intention éveillante. Phénoménologie et pratique de l'explicitation. *Expliciter*, n° 65, 14-28.