

# Réciprocités

No 1      Novembre 2007

## Introduction au paradigme du Sensible

Revue du Centre d'Étude et de  
Recherche Appliquée en Psycho-  
pédagogie Perceptive (CERAP) de  
l'Université Moderne de Lisbonne

Pour plus d'informations: [www.cerap.org](http://www.cerap.org)

Revue publiée par les Éditions Point d'Appui  
sous l'égide du CERAP.



## Réciprocités

*Réciprocités* est une publication des chercheurs du Centre d'Études et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive (CERAP) de l'Université Moderne de Lisbonne, créée en 2007.

*Réciprocités* publie trois fois par année (février, mai et novembre) des communications scientifiques issues de travaux de recherche portant sur des problématiques de santé, d'éducation, de pédagogie ou de formation d'adultes, mettant en jeu la dimension du Sensible dans ses aspects expérientiels et/ou théoriques.

*Réciprocités* manifeste ainsi une volonté d'explorer et de valoriser le corps sensible en tant que source de création de connaissance.

*Réciprocités* s'adresse aux chercheurs et aux formateurs en sciences humaines, ainsi qu'à toute personne intéressée par une éducation du corps sensible et au corps sensible.

*Réciprocités* est une revue électronique diffusée sur <http://www.cerap.org/revue.php>. Tous les numéros publiés sont téléchargeables gratuitement sur ce site internet au format pdf. Toutes les personnes désirant être averties par mail de la sortie d'un nouveau numéro peuvent s'inscrire sur le site.

### Équipe éditoriale

*Directeur de publication et rédacteur en chef*  
Danis Bois

*Comité de rédaction*  
Didier Austry & Eve Berger

*Chargée de publication*  
Corinne Arni

### Réciprocités

[www.cerap.org](http://www.cerap.org)  
[info@cerap.org](mailto:info@cerap.org)  
Université Moderne de Lisbonne  
Centre d'Étude et de Recherche Appliquée  
en Psychopédagogie Perceptive (CERAP)

### Comité scientifique

**Franz Baro**, Katholieke Universiteit, Leuven — **Danis Bois**, Université Moderne de Lisbonne et Université de Séville — **Hélène Bourhis**, Université de Paris 8 — **Elizeu Clementino**, Université de l'État de Bahia — **Christian Courraud**, Université Moderne de Lisbonne — **Jacques Daignault**, Université du Québec à Rimouski — **Kisha Fikes**, Université de Chicago — **Jacques Hillion**, Université Moderne de Lisbonne — **Marc Humpich**, Université Moderne de Lisbonne et Université de Tours — **Marie-Christine Josso**, Université de Genève — **Serge Lapointe**, Université du Québec à Rimouski — **Diane Léger**, Université du Québec à Rimouski — **Isabelle Lopez Górriz**, Université de Séville — **Pierre Paillé**, Université de Sherbrooke — **Bernard Pachoud**, CREA (CNRS - École Polytechnique), Paris — **Jeanne-Marie Rugira**, Université du Québec à Rimouski — **Pierre Vermersch**, CNRS & GREX, Paris

## Sommaire

### Éditorial ..... p. 4

Danis Bois, Eve Berger, Didier Austray & Corinne Arni

### Le paradigme du Sensible

- *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*, Danis Bois & Didier Austray ..... p. 6
- *Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique*, Eve Berger & Danis Bois ..... p. 23

## Éditorial



**Danis Bois**



**Eve Berger**



**Didier Austry**



**Corinne Arni**

Le premier numéro de *Réciprocités* sort enfin, et cet éditorial a pour nous valeur de faire-part de naissance !

Pourquoi avoir appelé cette revue *Réciprocités* ?

La réciprocité c'est, dans notre communauté de chercheurs, l'alchimie relationnelle par laquelle le rapport au Sensible – manifestation profonde et intime du corps vivant – devient créateur de vécu, de sens, de connaissance.

Mais alors, pourquoi *Réciprocités* au pluriel ?

Parce que la réciprocité, comme pratique et comme concept, a de multiples visages, dont nous voulons rendre compte.

Tout d'abord, la réciprocité entre les membres d'une équipe : une équipe de praticiens (thérapeutes, artistes, formateurs...), de chercheurs, de praticiens-chercheurs qui, ensemble, tentent de mettre à jour l'incroyable potentiel perceptivo-cognitif que recèle le corps sensible.

Ensuite, la réciprocité entre cette équipe et des chercheurs d'autres horizons, dans un croisement et un dialogue féconds où le paradigme du Sensible et d'autres approches ou disciplines peuvent s'éclairer, s'enrichir et se faire évoluer mutuellement.

Réciprocité également, au fil des numéros successifs, entre pratique et recherche, entre expérience et conceptualisation, entre vécu et significations.

Réciprocité enfin, au cœur même de l'expérience du Sensible, entre la vie intérieure du corps humain que nous partageons tous et la vie extériorisée, relationnelle, sociale, intellectuelle, qui fait la singularité de chacun.

Ce numéro inaugural pose les premières fondations du nouveau paradigme que nous tentons d'élaborer. Dans cette optique, le premier article présente un certain nombre de concepts fondamentaux pour la compréhension de la « pensée du Sensible ». Leur originalité et leur densité nécessitera de nombreux numéros pour que

soit développé chacun de ces thèmes dans toute sa dimension.

Le deuxième article prolonge une intervention lors d'un colloque universitaire à Nancy en mars dernier, sur le thème : « Pratiques corporelles de santé ». Son but est de situer certains aspects du concept et de l'expérience du Sensible par rapport à d'autres acceptions du terme utilisées en sciences humaines.

Si ce numéro est fondateur, il est aussi, dans le même temps, une première esquisse du travail d'élaboration que nous souhaitons aujourd'hui produire, pour continuer à communiquer nos axes de recherche à des publics disciplinaires de plus en plus nombreux. Dans cette revue seront ainsi développées, au fil des mois et des années, plusieurs directions de publication : témoignages et descriptions de vécu, analyse et formalisation des pratiques professionnelles, réflexions sur les méthodologies de recherche, implications et perspectives théoriques autour de nos résultats de recherche...

En souhaitant que ce premier numéro saura éveiller votre intérêt,

Réciproquement vôtre,

L'équipe éditoriale

## Vers l'émergence du paradigme du Sensible



**Danis Bois**

Université Moderne de Lisbonne, Portugal — Université de Séville, Espagne



**Didier Austray**

Université Moderne de Lisbonne, Portugal — Université de Rouen, France

Cet article est une présentation des principes fondamentaux du paradigme du Sensible. Nous employons à dessein le terme de *paradigme* en premier lieu parce que notre expérience est suffisamment mature et riche, ensuite pour que nos recherches menées au sein du CERAP et nos collaborations avec d'autres centres de recherche (Québec, France, Grèce) nous ont montré que notre réflexion théorique était aussi suffisamment aboutie et innovante pour justifier l'emploi de ce terme.

Notre projet fondamental est de contribuer à réhabiliter le corps sensible, en tant que dimension expérientielle et en tant que source de connaissances, en nous appuyant sur les résultats des recherches menées dans le cadre du centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive (CERAP) à l'Université Moderne de Lisbonne et à l'Université de Séville (Bois, 2007).

Pour bien mettre en valeur l'innovation que représente le paradigme du Sensible, nous voulons d'abord insister sur notre démarche de recherche. La dimension du Sensible est née d'un contact direct et intime avec le corps et c'est à partir de cette expérience que se construit progressivement, chez le praticien, une nouvelle nature de rapport à soi, aux autres et au monde, et la mise en lumière d'une nouvelle forme de connaissance. Un rapport que nous pouvons qualifier de créatif, et qui place, comme nous le verrons, la présence à soi au centre du processus d'accès à la connaissance.

Il s'agit donc à la fois de science et d'art. En effet, notre recherche relève de la science, dans la mesure où elle respecte des critères de rigueur propres à la recherche qualitative, mais aussi de l'art, dans la mesure où nous laissons une large place à la créativité qui émerge en temps réel de l'expérience même.

Il s'agit bien d'une modélisation théorique, mais une modélisation enracinée dans une expérience spécifique, celle du corps sensible ; et il s'agit bien d'une production de connaissances, connaissances tout aussi spécifiques puisqu'il s'agit du type de connaissances issues de cette expérience du corps sensible.

### Le Sensible, première approche

Dans une première approche, qu'entendons-nous par *Sensible* et par *corps sensible* ? Dans son acception courante, sensible veut d'abord signifier le rapport aux sens, la vue, l'ouïe, le toucher... Sensible désigne donc la capacité d'un organe, ou du corps de manière générale, de réagir à un stimulus, un événement. La sensibilité désigne cette propriété de tout tissu vivant d'être réactif, et signe l'appartenance du vivant au monde qui l'entoure.

En même temps, le terme sensibilité emporte avec lui une dimension qualitative qui pointe la résonance subjective accompagnant toute réception d'information par le corps. Il ne s'agit donc pas de restreindre le terme de sensible au champ biologique ou organique mais de saisir ensemble subjectivité et organicité ; le Sensible est, pour nous, la

voie de passage unifiant corps et esprit, ce que nous avons appelé l'accordage somato-psychique (Bois, 2006).

Le Sensible qui fait l'objet de nos recherches est à la fois plus général, parce que ne se limitant pas à une approche organique, et aussi plus spécifique parce qu'il concerne le sensible du corps lui-même. La  *fibre sensible*  du corps, comme nous l'avons appelé (Bois, 2006), représente d'abord sa capacité d'être touché, sa capacité de répondre, et son potentiel d'évolutivité autonome. Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles du sujet.

Comme nous le verrons, ce Sensible qui se découvre prend source avec le  *mouvement interne* , une animation autonome de l'ensemble des tissus du corps, et qui a représenté, pour nous, le point de départ de notre démarche de recherche. Dans ce sens, le Sensible désigne alors la qualité des contenus de vécus offerts par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. Le mouvement interne est, pour nous, l'ancrage premier d'une subjectivité incorporisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre  *sensible* , il découvre la relation à son  *Sensible* .

Enfin, parce qu'il renvoie à la notion de sens, le terme sensible fait aussi référence à la notion de  *signification* . Cela a représenté une de nos grandes surprises, de nous rendre compte que les contenus de vécus en lien avec le mouvement interne n'étaient pas seulement des perceptions du corps, mais étaient aussi  *porteurs de sens*  pour le sujet lui-même, porteurs d'un nouveau type de connaissance.

Dans le paradigme du Sensible, nous avons dénommé ce nouveau type de connaissance :  *connaissance immanente*  ; immanente parce que celle-ci émerge d'une relation au mouvement interne, principe cinétique animant toute la matière du corps.

Il y a ainsi de nombreux points communs avec certains courants de la phénoménologie contemporaine (comme par exemple M. Merleau-Ponty, M. Henry, N. Depraz) qui insistent sur la dimension charnelle de la subjectivité et sur la place du corps dans les processus de connaissance. Le paradigme du Sensible se veut un prolongement du propos de C. Dauliach : «  *Le corps*

*n'exerce pas une fonction de connaissances uniquement dirigée vers l'extérieur, mais est capable de se retourner sur lui-même, de devenir à la fois source et finalité de son exploration, de ses démarches gnosiques. »*  (Dauliach, 1998)

Mais si nous nous proposons donc, dans cet article, de dégager certaines convergences avec la phénoménologie, nous insisterons aussi sur les perspectives nouvelles et divergentes que la praxis du Sensible nous a fait découvrir.

Finalement, le terme sensible pointe aussi vers une perspective existentielle à laquelle nous tenons, en tant qu'il renvoie au sens de la vie même. Et notre recherche nous invite à un questionnement : l'homme est-il disposé à rencontrer la part sensible de son être ? Est-il en mesure, à partir de cette rencontre, de modifier la conception du monde sur laquelle il fonde ses choix de vie ? Est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa vie à partir d'un renouvellement de la relation à son corps ? Tout simplement, est-il possible de vivre dans une plus grande proximité avec soi ?

Derrière cet enjeu, il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie. Exister, pour Heidegger, signifie être attentif à sa vie, la comprendre autrement que par une démarche intellectuelle et renoncer à l'absurde d'une vie privée de sens.

### **Le mouvement interne**

Le premier pilier, fondamental, du paradigme du Sensible est le mouvement interne. De nombreux ouvrages décrivent celui-ci notamment dans ses liens avec la dimension thérapeutique (Bois & Berger, 1989 ; Bois, 2005, 2006, 2007 ; Berger, 2006).

Qu'est-ce qui apparaît quand le sujet se tourne vers son intériorité, vers le « dedans de lui-même » ? Il découvre la présence d'un  *mouvement interne*  qui se meut au sein de la matière et qui porte en lui le principe premier de la subjectivité. C'est d'ailleurs pour nous ce qui définit la présence du Sensible et la relation d'une personne avec le Sensible : dès lors que la personne témoigne, en pleine conscience, du processus dynamique qu'elle sent en elle.

Nous abordons le mouvement interne comme une animation de la profondeur de la ma-

tière portant en elle une force qui participe non seulement à la régulation de l'organisme, mais aussi à l'équilibre du psychisme. De notre point de vue, nous sommes plutôt en présence d'une substance en mouvement que d'une essence achevée. En effet, ce qui apparaît dans cette relation de perception n'est pas déterminé de manière définitive ; au contraire, cela apparaît toujours sous la forme d'un processus évolutif, en devenir permanent.

Le Sensible désigne donc d'abord ce qui émerge du rapport particulier, inhabituel, que nous avons dénommé *extra-quotidien* (Bois, 2005, 2006, 2007 ; Berger, 2006), que le sujet installe avec son corps et avec son intériorité. Le Sensible est ce qui se donne dans cette expérience sous la forme de contenus de vécus spécifiques en lien avec l'animation interne. Les premiers phénomènes que le sujet peut ressentir sont, par exemple, une chaleur, la présence d'un mouvement lent, autonome, un sentiment d'une plus grande globalité, ou encore des tonalités variées.

Le sujet, au contact de ce mouvement, découvre dans un premier temps les effets que cette proximité consciente engendre. Il témoigne alors de changements d'état de nature physique et psychique, selon le degré de présence qu'il instaure avec lui-même et avec son corps et selon le degré d'expertise qu'il a développé. Il considère souvent le mouvement interne, dans ces premières expériences, comme une simple animation bienfaisante.

Mais, l'apprentissage aidant, le sujet pénètre plus intimement le monde du Sensible et devient capable de suivre en direct tout le processus qui le rapproche de son être en devenir et de découvrir par là même la dimension de sens immanente à ce processus. Le mouvement interne change alors progressivement de statut pour devenir une manière d'être à soi différente, plus présente, plus impliquée, plus sereine, ou même, encore à un autre niveau, pour devenir le vecteur d'une pensée inédite.

En résumé, l'accès au Sensible dévoile ainsi tout un univers de tonalités et de nuances qui prendront tantôt la forme de sensations cinétiques précises (que nous appelons « fait de conscience »), tantôt la forme d'informations significatives (que nous appelons « fait de connaissance »), tantôt la forme de prises de conscience spontanées faites par contraste (Bois, 2005, 2007 ; Berger, 2006). Cela pour indiquer déjà comment cette relation au Sensible donne accès à un nouveau

mode de connaissance, relié à la sensation corporelle.

Les caractéristiques de ce type de connaissance seront décrites plus en détail ci-dessous puisqu'il constitue, selon nous, l'un des aspects les plus importants et novateurs de notre recherche. Nous voulons faire remarquer ici, dans un premier temps, que ces informations ne sont pas arbitraires ou quelconques mais sont, pour le sujet, en lien avec son potentiel de transformation.

Finalement, nous voulons aussi mettre en avant le fait que, même si le mouvement interne a été la découverte qui a motivé notre recherche, le Sensible ne se limite pas à l'univers cinétique interne que celui-ci nous dévoile, mais renvoie plus généralement à la notion de *rapport* que le sujet entretient avec son mouvement interne, avec son corps, enfin avec toute expérience.

Nous reviendrons sur cette question fondamentale. Avant cela, pénétrons plus avant dans la nature du mouvement interne.

### **Le mouvement et la potentialité**

La notion de potentialité constitue le second pilier du paradigme du Sensible. La potentialité est une façon d'incarner l'espoir et l'évolutivité, qui concerne non seulement la condition humaine mais aussi la nature humaine. Elle évoque un principe de force qui pousse ou tracte l'homme vers le meilleur ou pour le moins, vers le « plus grand ». On retrouve là le souhait de Spinoza qui recherchait le passage d'un état d'imperfection à un état de perfection, d'un état de tristesse vers un état de joie. Ainsi, la potentialité emporte avec elle une notion de force de croissance qui guide l'être humain d'état en état, d'étapes en étapes, tout au long de sa vie pour lui permettre de déployer ce qui existe en puissance dans sa propre intimité.

Traditionnellement, la potentialité est envisagée comme une disposition virtuelle, une aptitude présumée, ou encore une puissance cachée, potentiellement actualisable. C. Rogers, et le courant humaniste en général, mettait en avant la notion de potentialité pour que l'attitude du thérapeute ou du pédagogue s'appuie sur des dispositions, individuelles ou universelles, toujours présentes dans l'homme, quelles que soient les circonstances ; il faut regarder l'homme *en devenir* et non pas le considérer comme un être achevé.

Mais en plus de l'idée d'un optimisme humaniste, il existe une autre facette de la notion de potentialité qui nous semble tout aussi importante. En effet, ce terme emporte avec lui une dimension

d'éducabilité, de modifiabilité, de formativité, finalement, de réversibilité d'un état immobile et fixe vers un état de mobilité et d'évolutivité, pour peu que la personne rencontre les conditions favorables à son éveil. La potentialité représente alors une fonction de croissance, de dépassement de soi mais aussi un lieu de la nature humaine qui n'a pas été encore exploré.

Au-delà de toutes ces propriétés d'universalité conférées à la potentialité (espoir, évolutivité, mouvement, force de croissance, éducabilité), la potentialité telle que nous l'envisageons dans notre approche est *une réalité tangible et perceptible* dans le corps et peut être en partie dévoilée à la conscience grâce à une démarche spécifique. La potentialité cesse alors d'être un principe virtuel pour se révéler, comme nous l'avons présenté, sous la forme du mouvement interne qui anime l'intériorité du corps. Celui-ci est, en effet, non seulement une faculté propre à l'être vivant incarné, mais aussi une force de changement qui conduit toujours vers une amélioration.

L'évolutivité même de la relation au Sensible, que nous avons présentée ci-dessus, est une autre expression vivante de cette potentialité qu'incarne le mouvement interne. Le mouvement interne est principe d'évolutivité de par sa nature propre, mais la relation qu'entretient le sujet avec son mouvement interne est tout aussi évolutive. Ces deux aspects pris ensemble permettent de comprendre le cheminement d'un sujet qui découvre pas à pas la force de transformation portée par le mouvement interne.

### **Un rapport singulier perçu, éprouvé et conscientisé**

Nous avons donc donné les premières caractéristiques du Sensible en tant que *contenu de ressenti*, en lien avec le mouvement interne. Mais, puisque nous parlons de ressenti, ce qui est en jeu est aussi le *rapport* que le sujet entretient avec sa propre intériorité. Il nous faut donc maintenant présenter la nature de ce rapport qui pénètre le monde du Sensible. Cette notion de rapport nous fait voir le Sensible comme étant aussi *un acte spécifique de perception*.

La thérapie manuelle a été pour nous, pendant longtemps, notre cadre privilégié d'expérience et de recherche. Elle l'est toujours, bien sûr ; mais le désir de favoriser chez le sujet cette

rencontre pleine et entière avec le Sensible du corps nous a poussés à mettre au point d'autres cadres d'expérience appropriés. Ainsi, la posture en première personne apparaît particulièrement adaptée pour créer les conditions d'émergence et de saisie de une vie subjective intense. Elle offre une voie d'accès à cette vie purement privée, inobservable de l'extérieur, et même inobservée dans des conditions habituelles.

Il est donc pertinent de faire appel à l'introspection sensorielle (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2005 ; Bourhis, 2007 ; Courraud, 2007) et de développer par là la sensibilité perceptive du sujet à son propre mouvement interne. La première opération de l'introspection sensorielle consiste à soigner la présence au silence. Cette relation avec le silence se fait par une approche méthodique et progressive qui s'attache aux détails apparaissant dans le champ perceptif du mouvement interne. Cette attention au silence et à son incarnation dans le corps même permet la découverte de nouvelles perceptions : sensations physiques d'abord, chaleur, détente, puis sensations de qualité de mouvement, sensations de tonalités, ou encore des états d'âme. Mais ce qui étonne le plus est certainement l'expérience vécue et conscientisée d'une mobilité qui se meut lentement et de manière incarnée au sein d'une immobilité intérieure.

Dans cette expérience, le sujet rencontre différents degrés de malléabilité ou de densité intérieure, différents états et changements d'états, passages de la tension au relâchement, de l'agitation à l'apaisement, d'un sentiment à un autre... Le Sensible n'apparaît plus ici comme étant le fruit de l'un des six sens objectivés, mais d'une sorte de « septième sens », se révélant dans l'expérience comme provenant, de manière uniformément répartie, de l'ensemble du matériau du corps.

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*. On retrouve l'ampleur du terme *sensation interne* définie par Maine de Biran (1995) comme nature de sensation s'accompagnant d'un sentiment intérieur immédiat qui nous le fait percevoir. « Se percevoir percevant » est déjà le signe que le vécu corporéisé émergeant de la relation au Sensible est bien conscientisé par le sujet ; mais c'est aussi la marque du rapport singulier que le sujet installe avec l'expérience éprouvée.

La notion de singularité traduit généralement la singularité du rapport à l'expérience, à savoir : « Cela est arrivé à moi, et pas à quelqu'un d'autre » ; ou encore : « J'ai vécu cette expérience à ma manière » ; et enfin : « Par cette expérience, je

me suis forgé mon propre point de vue ». Ces trois manières de spécifier ce rapport pointent vers la distinction entre ce qui est soi et ce qui n'est pas soi, mais aussi, plus finement, entre ce qui appartient au sujet en tant que vraiment propre à lui et non en tant que masses d'idées ou de représentations collectives qui ont fini par se glisser dans des manières d'être.

Dans le champ du Sensible, la singularité se lit dans la façon dont le sujet expérimente, éprouve, ressent, intègre, donne de la valeur, à cette expérience de la présence à lui-même à travers la perception du mouvement interne. Cela montre que nous entendons introduire dans la notion de singularité, cette dimension qualitative intense de présence à soi dans l'action. Ainsi, c'est cette relation *singulière*, dans le sens de spécifique, et ici extra-quotidienne, qui participe pleinement à la *singularité* du rapport de perception du sujet à lui-même.

Cette vie riche et variée possède, comme nous le disions ci-dessus, sa propre évolutivité et l'outil principal favorisant cette évolutivité est le point d'appui que réalise le sujet de lui-même à lui-même (Bois, 2005, 2007 ; Berger, Vermersch, 2006 ; Bourhis, 2007 ; Courraud, 2007). Ce 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.

C'est généralement à l'occasion d'un tel point d'appui que le sujet fait l'expérience d'une nouvelle rencontre avec lui-même. Rencontre qui lui fait découvrir un sentiment fondamental de l'existence, l'existence de la vie dans le corps, l'existence d'une subjectivité incarnée, l'existence de sa vie se déployant au regard de sa propre présence.

Pour nous, le terme existence n'est employé de manière pertinente et appropriée que lorsqu'il décrit ce que ressent un sujet actif et présent aux effets, dans l'intériorité de son corps, de ce qu'il vit. Dans cette vision, il n'y a pas de (re) connaissance de soi sans le sentiment intérieur et continu d'une coexistence vivante et actuelle de soi et de son corps, de soi *dans* son corps. Ainsi le corps sensible est-il le lieu d'émergence perpétuelle d'une forme singulière de rapport entre soi et soi, qui devient le primat du rapport entre soi et le monde.

## La neutralité active comme posture de saisie du Sensible

Le Sensible est au moins autant affaire de rapport entre un sujet et son expérience que de contenu de l'expérience elle-même. Spécifions donc le type d'attitude que le sujet doit adopter pour entrer en relation avec l'univers du Sensible. Cette posture, qui est un des piliers fondamentaux du paradigme du Sensible, nous l'avons définie comme une *neutralité active* (Bois, 2005, 2007 ; Berger, Vermersch, 2006), résultat d'un équilibre délicat entre neutralité et activité.

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. Dans ce cadre d'observation, le mouvement interne « prend corps » pour le sujet qui perçoit et imprègne tout autant sa matière, sa conscience et sa pensée. Le « laisser venir à soi » est un « savoir attendre » qui consiste d'abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. C'est grâce à la suspension de toute anticipation que le « savoir attendre » est en mesure de donner sa pleine mesure. C'est aussi ce qui permet de respecter le principe d'évolutivité du Sensible qui se déploiera à la mesure des capacités perceptives du sujet.

La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. Ces réajustements sont également nécessaires pour « coller » à l'évolutivité du Sensible.

La dimension d'activité ne se comprend qu'imprégnée de neutralité : elle est ainsi différente par nature d'un acte volontaire classique. A l'arrivée, la posture de neutralité active procède d'une infinité de précautions afin de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent de la relation au Sensible. Nous reviendrons sur la description de ce processus à l'occasion de la présentation du modèle de l'advenir qui en est, en quelque sorte, l'autre versant, vu du côté du Sensible lui-même.

Nous assistons alors à une mutation de l'attention, en tant qu'acte volontaire du sujet, en une *attentionnalité*, que nous définissons comme une qualité des phénomènes du Sensible eux-mêmes, capables de se donner à l'attention du sujet. Cette dernière se trouve alors comme « aspirée » par le phénomène qui émerge et qui s'impose de lui-même dans le champ perceptif. Nous parlons ici de *réciprocité de résonance* entre contenu observé et observateur. Au sein de cette

réciprocité sensible se dévoilent des aller/retours spontanés qui se potentialisent mutuellement et simultanément par l'entremise de l'attentionnalité.

Pour décrire ce processus, nous préférons le concept de neutralité active à celui d'« époque », proposé par la phénoménologie (Husserl, 1965, 1996 ; Varela, Vermersch, Depraz 2000). La neutralité active invite le sujet à se tenir dans un « ailleurs » et un « autrement » au sein de l'acte perceptif, à s'ancrer profondément dans un rapport à lui-même, et ne nécessite aucun acte *volontaire* de réduction, de suspension des acquis, des habitudes, etc. Il s'agit de soigner au contraire la présence à soi et d'habiter le lieu du Sensible où l'apparaître se donne sous une forme perpétuellement mouvante. Une autre différence, qui nous semble essentielle et sur laquelle nous reviendrons plus loin, est que la neutralité dont nous parlons repose paradoxalement sur une totale implication du sujet dans l'acte perceptif, une totale implication dans la relation au Sensible ; alors qu'il nous semble que la phénoménologie, par époque, entend la neutralité dans son sens habituel d'effacement ou de retrait de soi.

Le caractère fluctuant et mouvant du phénomène sensible nous amène à développer la notion d'immédiateté qui traduit un acte en rapport immédiat avec quelque chose de soi. En phénoménologie, est considéré comme immédiat ce qui ne convoque aucune connaissance préalable que l'on pourrait confondre avec le donné réel de l'expérience vécue par le sujet connaissant. C'est pourquoi, pour la phénoménologie, l'époque s'impose comme une nécessité. On retrouve en partie cette nécessité de suspendre l'ancien, le connu, les pré-supposés, les attentes, dans l'exigence perceptive de la neutralité active. Mais le processus d'accès aux phénomènes nous semble différent dans l'expérience du Sensible : nous ne recherchons pas une forme de vide, mais au contraire la plénitude de sens émergeant d'une proximité radicale du sujet avec sa corporéité sensible. Dans ce contexte, l'immédiateté est en somme ce qu'il y a de plus profondément perçu au cœur de la réalité présente. Retenons ici la notion de profondeur qui évacue l'idée d'une immédiateté « périphérique » qui n'apprendrait rien de spontanément formateur.

### **Une science des rapports**

Nous sommes en mesure maintenant de pointer ce principe essentiel du paradigme du Sensible : le paradigme du Sensible renvoie à une *science des rapports*.

Le premier type de rapport que nous aborderons est celui qui existe entre le sujet et son mouvement interne, entre le sujet et le lieu du Sensible : implication, indifférence, ou encore intérêt, sont des exemples des qualités de rapport que l'on peut rencontrer.

Ces différentes qualités signent un type de relation précis entre le sujet et son corps, un type de présence du sujet à lui-même et à son intériorité. On peut déjà remarquer qu'à chaque type de rapport est associée une qualité spécifique de contenu perceptif : l'indifférence à son propre corps ne nous le fait percevoir que comme un objet « indifférent », l'intérêt à soi donne accès à des contenus de ressentis plus riche, etc.

Cette remarque nous a amenés à caractériser précisément le type de rapport par lequel le Sensible se donne : nous l'avons dénommé *réciprocité actuante* (Bois, 2007 ; Bourhis, 2007a et b ; Courraud, 2007). Nous avons choisi le terme de 'réciprocité' pour insister sur le fait que le Sensible se donne sur un mode d'implication partagée, du pédagogue avec son étudiant, du thérapeute envers son patient et, surtout, du sujet envers son propre mouvement interne. En effet, c'est par l'implication totale du sujet dans la relation de perception de soi que le Sensible se dévoile : le Sensible n'est pas un objet extérieur au sujet, le Sensible est le sujet lui-même dans son devenir actualisé. L'évolutivité qui naît de cette implication dans la relation au Sensible, de cause en effet, d'effet qui devient cause effectrice de l'effet suivant, est alors un signe de la réciprocité entre percevant et perçu.

Enfin, nous avons précisé la réciprocité par le terme 'actuante' pour mettre en valeur les faits suivants : la relation au Sensible résulte toujours d'un acte conscient, dans une situation spécifiée ; il y a mise en œuvre d'une action précise ; il y a des conditions d'accès précises. De plus, 'actuante' rappelle aussi la notion d'évolutivité propre au Sensible : en effet, le Sensible est une potentialité qui *s'actualise* par le rapport d'implication que le sujet instaure avec lui-même.

Ce mode traduit donc un rapport d'implication et d'influence réciproques entre le percevant et la chose perçue. La réciprocité actuante constitue ainsi pour nous le primat de la relation qu'un sujet instaure avec lui-même mais aussi avec autrui. Pensons à la relation de toucher dans un cadre thérapeutique, par exemple. Elle donne lieu à des variations infinies, à des passages d'état vers d'autres états, à une circulation de sens qui se donne au sujet qui en est la cause. L'observé et l'observant cheminent ensemble et s'influencent en permanence dans la clarification senso-

rielle et cognitive de ce qui émerge du rapport au corps sensible.

Lié à ce premier rapport, nous pouvons également caractériser le type de rapport que le sujet entretient avec son corps. Dans la lignée de notre argumentation qui tend à promouvoir le Sensible corporel, il nous apparaît opportun d'attirer l'attention sur les rapports au corps habituels, communs, en vue d'en modifier le statut et d'ouvrir à d'autres possibles (Bois, 2007).

Nous avons répertorié dans notre thèse, *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte* (Bois, 2007) toute une gamme de rapports au corps qui se déclinent selon le mode de perception, plus ou moins affiné, du sujet percevant : « j'ai un corps », « je vis mon corps », « je suis mon corps », enfin « mon corps m'apprend quelque chose de moi-même ».

« J'ai un corps » traduit un rapport d'indifférence et d'éloignement envers son corps, considéré comme un *corps objet*. Celui-ci est considéré comme une machine, utilitaire, un simple exécutant soumis à la commande volontaire de la personne. Dans ce cas de figure, le rapport au corps définit en réalité une absence de rapport car le 'propriétaire' ne recrute à son égard aucun effort perceptif et ne sollicite envers lui qu'une attention de faible niveau.

Passer du corps objet au *corps sujet* réclame un changement d'attention et de perception que traduisent les expressions « je vis mon corps » ou « je suis mon corps ». 'Je vis mon corps' est déjà un *corps ressenti* qui nécessite un contact perceptif. Cependant, à ce stade, la perception est souvent réduite à un rapport avec les états physiques : tension, détente, douleur, plaisir, etc. C'est seulement lorsque 'je suis mon corps' que le corps devient réellement *sujet*, lieu d'expression de soi à travers le ressenti, impliquant un acte de perception plus élaboré envers le corps.

Le dernier rapport, que pointe l'expression « mon corps m'apprend quelque chose de moi-même », constitue le corps que nous avons appelé *corps sensible*. Le corps sensible devient « caisse de résonance de l'expérience, capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer, en quelque sorte, au sujet qui la vit » (Berger, 2005). Le lecteur peut noter ici le lien clair entre ce dernier rapport et la notion de réciprocité actuante telle que nous l'avons précisée ci-dessus.

Nous voyons donc apparaître, dans ce dernier type de relation au corps, une *connaissance*

*de rapport* où le mouvement interne transporte avec lui un sens qui se détermine pour le sujet dès son émergence et qui prend forme évolutivement dans le temps à venir. Toute affection instantanée enveloppe un passage ou une transition au niveau du Sensible. On retrouve là une expression de l'affect de Spinoza : un passage d'un état antérieur vers un autre état en tant que vécu, ressenti, éprouvé et conscientisé, même si l'information immanente, liée ici au Sensible, est d'une autre nature que celle décrite par Spinoza.

En dernier lieu, dans ce processus allant de la perception du Sensible à la saisie du sens qui s'en dégage, on assiste à l'éclosion d'un moi qui dépasse le moi social ou psychologique, que nous avons appelé *moi ressentant*. Celui-ci nous intéresse plus particulièrement, parce qu'il est à la fois *sujet connaissant* et *sujet ressentant*. Il se distingue des autres moi en tant qu'il est un *moi de rapport* touchant les couches les plus profondes de l'intériorité de l'homme. Il touche à l'expérience personnelle, aux confidences corporelles.

### **La perception sensible et la perception du Sensible**

Avant d'aller plus loin dans la description des autres piliers du paradigme du Sensible, il nous semble important de préciser ce que nous entendons par *perception du Sensible*, par contraste avec une notion déjà utilisée par certains courants des sciences humaines qui militent pour une *perception sensible*. Nous invitons donc le lecteur à faire la distinction entre perception sensible et perception *du Sensible* (Bois, 2005 ; Berger, 2005).

Une première différence est qu'habituellement, la perception sensible est entrevue comme saisie du monde extérieur ou d'un objet, l'adjectif sensible désignant la qualité potentiellement présente dans ce rapport. La perception *du Sensible* s'inscrit, elle, dans un rapport, direct, intime et conscient, à certaines manifestations de l'intériorité corporelle. La différence est donc que dans la perception d'un objet, l'objet est déjà là, extérieur et à distance, alors que dans la perception du Sensible, il s'agit de la perception du sujet lui-même, par lui-même, le Sensible n'existant que sous ce rapport d'immédiateté et d'intimité du sujet avec lui-même. Ainsi, nous ne parlons pas de perception sensible à proprement dit, dévouée à la saisie du

monde, mais de perception *du* Sensible émergeant d'une relation de soi à soi.

La deuxième différence repose sur la nature de connaissance pré-réflexive (nous allons préciser cette notion) mise en jeu dans les deux types de perception. Si l'on s'appuie sur la littérature sur la perception, la donnée sensible, la donnée des sens, est porteuse d'une signification par elle-même, avant tout processus de pensée par le sujet qui perçoit. Ainsi, lorsque le sens visuel capte un arbre, par exemple, il n'est pas besoin de réflexion pour reconnaître qu'il s'agit bien d'un arbre. La vision de l'arbre porte donc avec elle la reconnaissance, qui est donc une connaissance, que « c'est un arbre ». Ce type de connaissance fait partie de ce qui est appelé la connaissance pré-réflexive, ou le pré-réflexif.

Dans le même ordre d'idée, plus en lien avec l'imaginaire, si, sous un soleil de plomb, un arbre se dresse au beau milieu du désert laissant apparaître sous son feuillage une zone ombragée, cette vision suggère l'idée « non réfléchie » d'une source de fraîcheur bienfaisante. Cette atmosphère de fraîcheur et de bien-être, peut aussi ranimer chez le sujet le souvenir passé. Mais là encore, ce scénario sensoriel émerge de manière pré-réflexive. Il en va de même pour la raison sensible (Maffesoli, 2005) rapportée à la poésie. Ainsi, par exemple, la signification de l'expression « je suis à l'aube de ma vie » est comprise par le sujet sans l'aide d'une réflexion élaborée.

Merleau-Ponty, par pré-réflexif, cherchait aussi à définir un type de connaissance, ou d'intelligence, différent de la connaissance rationnelle classique. Il s'est beaucoup intéressé à la motricité qui, pour lui, était exemplaire justement de cette intelligence spontanée. Ainsi écrivait-il dans *Phénoménologie de la perception* : « J'expérimente mes mouvements comme le résultat de la situation, comme la séquence des événements eux-mêmes ; moi-même et mes mouvements sont, pour ainsi dire, liés simplement par le processus total et je ne suis pratiquement pas conscient d'une quelconque initiative volontaire... Cela se fait indépendamment de moi. » (Merleau-Ponty, 1945)

Il existe enfin, dans les acceptions courantes, un sensible affectif, qui désigne la relation que le sujet entretient avec son état intérieur. Ainsi, en fonction des sensations liées au sentiment organique, le sujet sait s'il se sent bien ou pas, sans avoir besoin de faire appel à sa réflexion pour saisir son état. Parfois, ce sentiment n'est pas encore un vrai sentiment, plein et distinct, mais est plutôt de l'ordre de l'état d'arrière-plan (Damasio, 1999

une impression plus ou moins bien prise en compte mais qui n'en influence pas moins les pensées et comportements.

Ainsi donc, pour résumer les enjeux de la perception sensible, retenons que la donnée sensible emporte avec elle une valeur de sens qui se donne au sujet dans l'action perceptive immédiate sans nécessiter la médiation d'une activité réflexive et sans être forcément pleinement conscientisée.

Dans le cas de la perception *du* Sensible, c'est le rapport au corps qui participe à la donation de sens immédiate, ou « sens intime », pour reprendre une expression de Maine de Biran ; ce sens intime qu'il voyait comme une faculté à part entière : « Lorsqu'il s'agit des faits de sens intime, tout autre faculté, telle que l'imagination ou même la raison seule, serait un juge mauvais et incompetent. » (Maine de Biran, 1939)

De plus, pour Biran, le « je sens » allait de pair avec « je sens que je sens », c'est-à-dire qu'il supposait un sujet qui aperçoit ce qu'il ressent. Si nous prenons au mot la notion de « sens intime », nous voyons de plus qu'il y a sens, signification, porté par ce ressenti. Le sens intime qui est réceptionné véhicule donc à la fois une dimension de ressenti et une dimension de signification.

Le point clé à retenir de cette présentation est le suivant : sont habituellement qualifiées de pré-réflexives les informations qui se donnent spontanément au sein d'une expérience sans être forcément conscientisées comme telles par le sujet. L'expérience n'ayant pas fait l'objet d'une attention permettant la prise de conscience de ces informations, ces dernières prennent alors le statut d'implicite (Vermersch, 2003).

Mais, pour nous, la relation au Sensible du corps donne accès à une nature différente de pré-réflexif, une forme de « pensée non pensée » propre au Sensible. Dans la perception du Sensible, l'information signifiante est *toujours celle qui est disponible de manière consciente* par le sujet, et c'est ce qui en fait la valeur. Elle est également pré-réflexive au sens où son émergence n'est pas le résultat d'un processus de réflexion élaboré de la part du sujet.

Précisons enfin que ce sens pré-réflexif offert dans l'expérience du Sensible, est porteur de deux catégories distinctes de signification. En effet, les informations qui émergent de la relation au Sensible ne sont pas seulement des informations liées au ressenti (par exemple : « Je sens une chaleur nouvelle », « Je sens le mouvement dans mes

viscères », ...) ; ce sont aussi des informations qui ont une valeur existentielle pour la personne, elles parlent de sa vie, de la potentialité de sa vie : « C'est une nouvelle présence à moi », « Qu'attends-tu de la vie ? ».

### Le chiasme du Sensible

Une fois données ces précisions et mis en contexte ce que nous entendons par perception du Sensible, nous pouvons déployer d'autres facettes de la nature particulière du Sensible lui-même.

D'abord, comme nous l'avons montré, quand l'acte de percevoir obéit à certaines règles de présence à soi dans la relation, le Sensible se donne sous une forme manifeste. Ensuite, l'expérience n'est pas ici seulement 'vécue' : au-delà de ce qu'elle donne à ressentir, se livre également son sens profond, la valeur qu'elle peut prendre pour la personne qui la vit. Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, dans une éventuelle transformation de leurs contours.

Le Sensible devient ainsi un lieu de soi où s'unifient les séparations tranchées corps/esprit, sensation/pensée, subjectivité/objectivité, intériorité/extériorité, visible/invisible. Ainsi, lorsque le sujet accède au lieu du Sensible, le sujet expérimente un univers entrelacé, interpénétré, enchevêtré qui le surprend, dans une expérience que l'on peut sans doute rapprocher du chiasme de la chair dont parle M. Merleau-Ponty dans *Le Visible et l'Invisible* (Merleau-Ponty, 1964a).

Le terme de *chiasme* veut justement dire entrelacement, mélange, croisement. Et Merleau-Ponty l'utilisait comme marque pour insister, au-delà des dichotomies trop longtemps utilisées, sur les liens profonds entre perception et pensée, corps et âme, passivité et activité, parole et pensée. Ainsi, dans ses notes de travail du *Visible et l'invisible*, il affirmait : « Il y a un corps de l'esprit et un esprit du corps, et un chiasme entre eux ». Ce qui montre, au passage, l'importance et la clairvoyance de Maine de Biran (1995) qui, un siècle plus tôt, écrivait déjà : « L'homme n'est pour lui-même ni une âme, à part le corps vivant, ni un certain corps vivant, à part l'âme qui s'y unit sans s'y confondre. L'homme est le produit des deux, et le sentiment qu'il a de son existence n'est autre que celui de l'union ineffable des deux termes qui le constituent. »

D'un autre côté, Merleau-Ponty a élargi la notion de chiasme au-delà des rapports entre âme et corps. Toujours dans ses notes de travail, il écrivait : « Le monde de la perception empiète sur celui du mouvement (...). De même, le monde des idées empiète sur le langage (on le pense) qui inversement empiète sur les idées (on pense parce qu'on parle). » (Merleau-Ponty, 1965a)

Mais, pour être plus précis, il nous semble que Merleau-Ponty envisageait l'idée de chiasme comme une donnée, un phénomène déjà là, à décrire dans sa facticité. Alors que la relation au Sensible, si elle nous fait voir effectivement en permanence cette notion de recouvrement et de mélange de deux forces opposées, crée un processus dynamique continu qui potentialise ces contraires pour faire émerger une troisième dimension, ouverture créative de nouveaux sens.

Par exemple, lorsque le sujet perçoit son mouvement interne, il le perçoit au sein de l'immobilité de son corps ; l'expérience de ce chiasme lui révèle une nouvelle nature de présence à lui-même, l'immobilité lui révélant sa globalité et la mobilité une profondeur inconnue. La neutralité active, décrite ci-dessus, représente un autre exemple de chiasme. En effet, celle-ci réclame de garder l'équilibre délicat entre une posture d'écoute neutre et une attention active ; l'effet de cette posture est de faire découvrir au sujet une proximité intime inédite et unique avec les vécus internes ; unique parce qu'éphémère, éphémère parce que toujours reposant sur cet équilibre fragile entre neutralité et activité. Enfin, le toucher manuel, basé sur les lois du mouvement interne, relève aussi d'un chiasme, le chiasme du « touchant-touché » (Austry, 2006 ; Bois, 2006 ; Courraud, 2007). Entrer en relation avec le mouvement interne d'un sujet, par le toucher manuel, demande de la part du « touchant » une implication dans son geste qui va au-delà de l'empathie classique et qui s'appuie sur la relation que celui-ci installe avec son propre mouvement interne, le touchant devient touché ; l'effet résultant de cette réciprocité de résonance, que nous avons déjà évoqué, est l'émergence d'un *fond perceptif commun*, partagé en toute conscience par les deux acteurs. Les phénoménologues avaient déjà relevé l'importance de ce chiasme de résonance entre touchant et touché, dans le célèbre exemple de ma main gauche touchant ma main droite (Franck, 1981 ; Husserl, 1996 ; Merleau-Ponty, 1964a), mais nous en élargissons ici la perspective à la relation intersubjective, qui lui donne une toute autre importance.

Nous postulons ici en faveur d'un paradigme unifiant qui rompt avec celui de la séparation propre à une vision positiviste. On comprend mieux alors notre souci permanent d'unifier les opposés, le corps et l'esprit, la subjectivité et l'objectivité, la science et l'art.

### **L'intériorité, le sujet et le Sensible**

L'intériorité est habituellement perçue comme une donnée spatiale, le dedans d'une enveloppe quelconque, intériorité s'opposant alors à extériorité. Mais l'intériorité peut aussi renvoyer à la dimension de la pensée, de la réflexion, de l'imaginaire... Un monde privé, cultivé avec soin et qui nourrit son propriétaire, à l'insu souvent du monde extérieur. L'intériorité transporte aussi une dimension spirituelle, qui naît avec Saint Augustin qui enjoignait ses disciples : « Ne t'en va pas au-dehors, rentre en toi-même ; au cœur de la création habite la vérité. » (*De vera religione*) Enfin, l'intériorité peut se révéler comme n'étant rien d'autre qu'un extérieur retourné, et en quelque sorte doublé, idée souvent reprise par la phénoménologie pour définir le chiasme entre le dehors et le dedans de soi. C'est par exemple le point de vue phénoménologique quand il souligne que toute perception est une mise en relation avec le monde extérieur. C'est en suivant cette idée que Husserl avançait que « toute conscience est conscience de... », pour souligner que tout fait de conscience, donc intérieur, n'existe qu'en vertu d'un lien avec le monde extérieur.

Considérée du point de vue du Sensible, l'intériorité est entendue sous plusieurs acceptions : comme lieu de subjectivité, lieu de profondeur et lieu d'immanence. Lieu de subjectivité, l'intériorité le devient en tant que lieu d'expression du Sensible résonnant au diapason avec le monde extérieur, mais aussi avec la propre présence que le sujet déploie à lui-même. Nous employons à dessein le terme de subjectivité pour rappeler la nature singulière du rapport de résonance entre le sujet et le Sensible, nature singulière et rapport qualitatif dont nous avons déjà parlé plus haut. C'est cette singularité de rapport qui définit pour nous ce qui fait justement un *sujet*.

L'intériorité devient aussi lieu de profondeur dans la mesure où l'implication du sujet, dans sa relation au Sensible, le révèle à lui-même par le principe d'action réciproque. Nous l'avons déjà souligné, la relation au Sensible implique une

proximité radicale. Il ne s'agit donc pas d'un simple retour à soi, mais d'une réelle et forte présence à soi dans laquelle le contenu de l'expérience est connu, non pas après coup, mais au moment même où il est vécu. Le sujet qui perçoit devient alors son intériorité. Nous pouvons utiliser la métaphore du *toucher* : l'intériorité est profondeur, parce que le sujet est touché par l'expérience du Sensible. Le toucher est ici considérée comme principalement *contact*, et donc abolition d'une distance. De plus, toucher signifie aussi être touché, donner de la valeur à ce contact, ce qui concourt à l'autorévélation du sujet à lui-même.

Avant de développer en quoi l'intériorité est enfin un lieu d'immanence, nous souhaitons préciser la notion même de sujet telle qu'elle se donne à voir dans l'expérience du Sensible.

Pour nous, une personne ne revêt pas nécessairement la qualité de sujet, notamment quand elle agit sans être présente à elle-même, sans être attentionnée au monde qui l'entoure et dont pourtant elle est le témoin. Cette attitude envers la vie, que Heidegger appelle « la moyennisation » de l'homme et dont il fait une cause d'éloignement de l'être, aboutit à une façon d'accueillir les événements de sa vie de façon anonyme.

Dans le cadre de la psychologie humaniste, Carl Rogers avançait qu'une personne devient sujet quand elle évoque une expérience quotidienne passée ou présente en situation de présence à soi dans l'énonciation. Rogers (1998) appelait *le plein régime* le fait qu'une personne utilise le *je* dans son énonciation et soit touchée, voire surprise, par ce qu'elle dit. Dans cette posture, proche de son expérience, la personne devient plus proche de son vrai soi, plus consciente de sa personnalité.

Gendlin (1992), d'abord disciple de Rogers puis fondateur du Focusing, amplifiait cette notion de sujet, comme personne assumant sa propre expérience, en y intégrant la dimension corporelle. Pour lui, la personne devient sujet quand elle se reconnecte avec l'intelligence de son corps grâce à une attention orientée vers ses manifestations internes. Ainsi, est sujet la personne qui vit son corps et oriente son attention vers le vécu immédiat corporel, mais vécu la plupart du temps sur un mode implicite.

Pour nous, une personne prend le statut de sujet quand elle soigne sa présence à elle-même et qu'elle découvre, en pleine conscience, les vécus internes liés à la présence intérieure du Sensible. Ici, la notion de vécu emporte avec elle une dimension qualitative et perceptive forte. Est considéré comme vécu tout phénomène ressenti,

perçu et conscientisé par le sujet en temps réel. En proposant cette définition, nous considérons que la nature humaine possède les ressources perceptivo-cognitives nécessaires pour pénétrer profondément l'instant du présent en conscience. Et c'est grâce à une relation de conscience et d'expérimenté avec son expérience que l'on se découvre à soi-même comme sujet.

Finalement, nous voyons comment, dans le paradigme du Sensible, les statuts de sujet, de subjectivité, de cadre d'expérience et de connaissance sont entrelacés et s'influencent mutuellement : de la posture du sujet dépend la qualité de l'expérience ; celle-ci donne un certain contenu de vécu subjectif qui est à son tour source d'une connaissance particulière ; d'un autre côté, le cadre d'expérience oriente l'attention et l'attitude du sujet, et prédispose celui-ci à certains contenus d'expérience et pas à d'autres.

### **L'immanent et le Sensible**

Enfin, l'intériorité est lieu d'immanence. L'immanence, telle que nous l'entendons, est une notion fondatrice du paradigme du Sensible. Immanent qualifie d'abord ce qui appartient en propre, à soi-même. Par exemple, on dira que la circulation sanguine est immanente à la vie humaine, puisque sans elle cette vie n'existerait pas. Pour nous, et dans ce sens là, le mouvement interne est immanent à la matière, puisque nous estimons que c'est le mouvement interne qui est la source de l'animation des tissus du corps. Dans ce sens, les contenus de vécu du Sensible sont eux aussi immanents : chaleur, saveur, profondeur, mouvement, sont des propriétés inhérentes à la nature propre du Sensible.

Ils sont aussi immanents dans le sens où ils ne dépendent pas de conditions ou d'événements extérieurs, de représentations déjà existantes ou de connaissances préalables. Dans notre esprit, le Sensible est immanent parce qu'il n'est pas passage d'un implicite à un explicite ou d'un imperçu à un perçu. Dans l'expérience du Sensible, nous considérons qu'il est possible de connaître quelque chose en soi, hors du monde des représentations. Par exemple, la première perception du mouvement interne est un fait inédit sans lien avec un référentiel connu ou même concevable.

Pour définir les contours de l'immanence propre au Sensible, nous en avons défini trois formes : l'immanence en tant qu'acte, l'immanence

en tant que *contenu* et l'immanence en tant que *processus*.

Nous avons vu que le Sensible n'existe pas en dehors de la relation que le sujet entretient avec lui-même; il réclame une façon d'être observé à travers une présence à soi dans l'acte de percevoir. C'est ainsi le sujet lui-même qui est « cause première » de l'émergence du Sensible : sans l'effort immanent qu'il s'applique à lui-même durant l'acte de perception, le phénomène interne n'apparaît pas. C'est dans ce contexte que l'immanence nous apparaît comme un acte qui engage la totalité du sujet dans le vécu.

Cet acte d'engagement s'exprime dans l'installation par le sujet de trois natures de rapport à soi : rapport de *contact*, rapport d'*implication* et rapport de *signification*.

Le rapport de contact est premier et témoigne que la relation entre percevant et perçu, entre le sujet et le Sensible, est installée. Le rapport d'implication désigne le fait que le contact établi n'est pas un contact neutre mais relève de la posture d'implication liée à la neutralité active décrite plus haut. Enfin, le rapport de signification pointe le type d'attitude, de la part du sujet, permettant que des significations émergent de la relation au Sensible. Chaque contenu de vécu, mais aussi chaque mot, chaque pensée, véhicule des significations multiples évoluant selon le rapport de proximité du sujet avec le Sensible. Ainsi, l'acte d'immanence livre une donation de sens qui dépend de la qualité du rapport que le sujet instaure avec lui-même et sans laquelle cette donation n'aurait pas lieu.

L'immanence en tant que contenu fait référence au mouvement interne comme expression du Sensible émergeant de l'intériorité du corps, sans lien avec un extérieur à soi.

Enfin, l'immanence en tant que processus rappelle la nature évolutive de la relation au Sensible. En effet, tout phénomène interne ne se contente pas d'apparaître une fois pour toutes, il se déploie de manière évolutive dans l'intériorité vivante du sujet grâce à la relation de réciprocité, qui potentialise le rapport au phénomène et par conséquent le phénomène lui-même. Par exemple, le sujet perçoit au début un vague sentiment d'animation interne qui se clarifie au fur et à mesure que la qualité du rapport avec lui se développe. Ou bien, il peut percevoir de manière globale une présence chaleureuse qui évolue et se précise au fil du temps ; le sujet peut repérer des zones de son corps mieux « habitées » que d'autres, son attention renforçant sa perception de ces zones ou, au

contraire, permettant aux zones moins sensibles de naître à sa perception. Enfin, l'évolutivité se remarque aussi dans la qualité de rapport que le sujet installe avec ce qu'il apprend de sa relation au Sensible. Ainsi : « Je voyais la vie en dehors de moi, autour de moi mais jamais en moi » devient au contact de l'expérience du Sensible : « J'aime sentir que mon corps est vivant ».

### **Advenir et Imperçu**

Cette réflexion sur l'évolutivité nous amène à préciser certaines notions relatives à la temporalité propre à l'expérience spécifique du Sensible.

Cette temporalité se donne d'abord sous la forme d'un *déploiement* : le Sensible est un « lieu de soi » actif, qui se déploie en permanence vers son devenir. La temporalité s'appréhende ici subjectivement sous une forme spatiale : l'immédiateté de ce vécu n'est pas une succession de moments présents isolés ou séparés les uns des autres, mais une ouverture de ces moments, qui se fondent ensemble pour donner accès au présent résultant sous la forme d'une épaisseur, d'une certaine réalité de la matière corporelle, donnant un sentiment tout autant spatial que temporel.

Ce lieu de déploiement réclame une posture d'attente protentionnelle (pour reprendre un terme de Husserl) pour accueillir le devenir en soi. Cette posture du sujet est *ournée vers* ce qui se déploie, vers ce qui se dessine lentement à sa perception, et même vers ce qui n'est pas encore présent à son attention.

L'étude de ces dimensions dessine ce que nous avons appelé le modèle de *l'advenir*. L'advenir se définit pour nous par un double mouvement : d'un côté, la part mobile du Sensible, processus dynamique qui porte le sujet vers le futur ; de l'autre, la part immobile du Sensible, qui accueille le mouvement de la temporalité à venir. La notion d'advenir circonscrit le lieu de rencontre incarné qui actualise le futur dans le présent et participe à la mise en sens de ce qui était jusqu'alors imperçu pour le sujet.

Ce terme d'« imperçu » est pour nous porteur du processus temporel spécifique du Sensible. Nous l'avons choisi parce qu'il suggère d'abord l'idée du caractère actif qui préside à sa constitution ; ensuite parce qu'il apporte, quand il se dévoile, une richesse de perceptions nouvelles, une potentialité qui s'actualise au contact de l'advenir ; enfin, parce qu'avec ces perceptions nouvelles s'ouvre un nouvel espace de sens à venir, une *promesse de donation de sens*, offrant à la

personne des prises de conscience de son présent, mais aussi de son passé.

Ce déploiement véhicule donc des informations qui manquaient au sujet pour clarifier ce qui était jusqu'alors imperçu. Ces informations apportent dans un premier temps un éclairage nouveau à la problématique de sens du sujet. Mais, de plus, elles révèlent en même temps, par contraste, la nature du rapport antérieur qui obscurcissait la saisie du sens.

L'enrichissement perceptif conduit ainsi le sujet à une connaissance par contraste plus aiguë, à une plus grande lucidité : il voit ce qu'il ne voyait pas et il a accès à ce qui n'existait pas en lui. Le sujet est ainsi placé dans un lieu nouveau de conscience, de ressenti et de réflexion, qui lui permet de trouver un nouveau regard sur son mode de fonctionnement antérieur. Nous avons récolté de nombreux témoignages dans notre thèse : « Si aujourd'hui je peux regarder comment je fonctionnais auparavant, c'est bien parce que je connais un autre fonctionnement. » Ou encore : « Avec la découverte du mouvement interne, je me rends compte combien, jusque là, mon corps était immobile, inconscient et insensible. » (Bois, 2007)

C'est donc à travers le vécu du mouvement interne, la mobilité et la tonalité que le sujet prend conscience de son état antérieur. On assiste ici à un renversement de certaines valeurs classiques de la psychothérapie, quand celle-ci invite à explorer le passé afin de mettre à jour des implicites ou des inconsciences, de comprendre des mécanismes actuels, et de fournir des opportunités de changements futurs. Dans le contexte du Sensible, c'est l'actualisation du futur qui prime, et c'est par elle que le passé semble se réactualiser dans le présent. C'est donc par la nouveauté que se comprend le passé et non la compréhension du passé qui donne accès à la nouveauté.

### **Le Sensible et l'Information Inédite**

C'est donc l'occasion pour nous de cerner les contours de la nouveauté qui se donne dans la rencontre avec le corps sensible.

Celle-ci est rapportée par le sujet comme une expérience unique, inédite et même souvent inconcevable. Nous avons déjà noté que les contenus de vécu propres au Sensible se donnaient hors du champ représentationnel habituel et qu'ils défiaient souvent les anticipations perceptives et

cognitives. Ce sont certaines des raisons qui peuvent expliquer ce caractère surprenant du ressenti de la nouveauté du Sensible.

Dans le contexte du paradigme du Sensible, nous avons catégorisé trois types de nouveauté, de la plus simple à la plus surprenante. Le premier type de nouveauté concerne un rapport nouveau à un objet connu, sollicitant un simple réajustement du traitement sensoriel et cognitif. Par exemple, exécuter un geste habituel, mais dans une lenteur sensorielle, sollicite les mécanismes perceptivo-moteurs du sujet dans une nouveauté de ce type.

Le deuxième type de nouveauté concerne l'émergence d'une nouveauté qui prend forme à partir d'un « déjà là » implicite (Vermersch, 2003). Il y a bien nouveauté mais son germe, en quelque sorte, était déjà là ; il y a découverte, mais le terrain de cette découverte était déjà prêt. Cette nouveauté est déjà « plus nouvelle », si l'on peut dire, mais les structures d'accueil cognitives du sujet sont préparées à cette nouveauté.

Le troisième type de nouveauté concerne une nouveauté totalement inédite pour le sujet, comme par exemple la découverte du mouvement interne et des catégories du Sensible. Cet inédit a le goût d'une première fois non anticipée, et non anticipable par la structure d'accueil du sujet. Nous avons relevé dans le témoignage des sujets exposés à la relation au Sensible les termes relevant de cet aspect inédit du Sensible : « c'est la première fois que... », « c'est nouveau pour moi... », « je ne savais pas que... », etc. Ces expressions montrent l'enjeu de la rencontre qui n'est ni commune, ni habituelle et qui prend l'allure d'un moment crucial de vie, véritable prise de conscience d'une sensation, d'un état d'être, jusqu'alors imperçu par le sujet.

Voici quelques exemples illustrant les différents enjeux existentiels vécus par les sujets faisant l'expérience du Sensible. La première rencontre avec le Sensible est toujours bouleversante : « Je suis touché au plus profond de moi-même ». Mais aussi, ce vécu provoque un nouveau regard sur soi et sur le monde : « Mon corps me renvoyait l'image de ma réalité profonde, la vraie » ; « C'est comme si l'horizon devenait plus grand dans mes vécus et dans ma compréhension intellectuelle », pour se finaliser dans : « Je rentre dans ma propre validation de l'existence de ce

monde du Sensible, il fait partie de moi et de mon rapport au monde ».

### **Connaissance immanente et sens se donnant**

Par le terme de connaissance immanente, nous désignons le type de connaissance spécifique émergeant de la relation au Sensible. Nous parlons de connaissance *immanente* pour spécifier précisément que cette connaissance provient du rapport vécu éprouvé et conscientisé par le sujet avec le lieu du Sensible, que nous avons lui-même défini comme immanent.

La connaissance immanente est définie par l'ensemble des rapports qui se donnent chronologiquement au sujet dans son expérience du Sensible. Donc, en lien avec les trois niveaux d'immanence que nous avons définis ci-dessus, nous pouvons préciser la nature du rapport de connaissance que le sujet établit avec le Sensible. Nous rappelons que c'est d'abord le sujet lui-même qui est la cause première. C'est grâce à la proximité et l'implication que le sujet instaure avec le lieu du Sensible que la relation de connaissance peut s'instaurer.

Ensuite, le second niveau d'immanence représentait le mouvement interne en tant qu'expression. Rappelons que cette expression prend différentes formes : expression de tonalités internes, sensations de mouvement, sensations de qualité de présence, de globalité, etc. Chaque expression prend valeur d'information pour le sujet, ne serait-ce que par le fait que le sujet perçoit, à un instant donné, cette expression plutôt qu'une autre, qu'il perçoit par exemple de la chaleur plutôt que de la luminosité. De plus, chaque information possède aussi une valeur en tant qu'elle recèle une nouveauté pour le sujet : par exemple, une nouveauté de perception ou une nouveauté de résonance.

Enfin, le troisième niveau d'immanence définissait la relation d'évolutivité propre au Sensible. L'évolutivité dont il est question ici, dans le cadre du rapport de connaissance, marque le fait que ces informations internes donnent naissance à un sens émergeant pour aboutir de lui-même à une connaissance immanente.

Avant de caractériser ce dernier passage, la façon précise dont le sens se donne, nous voulons insister sur l'importance de la donation elle-même.

Nous disons « se donne » pour rappeler que le Sensible est le lieu d'émergence d'une forme singulière de pensée, d'une *pensée non pensée*. Depuis sa relation au Sensible, le sujet assiste en direct à « l'éclosion de sa pensée », pour reprendre une expression de Merleau-Ponty. Il s'agit là d'un mode de pensée radicalement original, spontané, qui possède une dimension incarnée, éprouvée et ample, créatrice d'une connaissance qui n'est pas construite sous le sceau de la réflexivité habituelle.

Mais, justement, comment cette forme de connaissance se donne-t-elle à la conscience de celui qui la saisit ? Il s'agit d'abord d'une question de posture que le sujet doit adopter. Et puisqu'il s'agit ici de se laisser penser, de se laisser réfléchir, de laisser le sens émerger depuis la relation d'implication du sujet dans son expérience, seule une attention soutenue mais non envahissante permet d'accéder à l'émergence de cette pensée du Sensible. La neutralité active que nous avons définie comme la posture d'accès au Sensible prend dans ce contexte toute sa valeur.

Ensuite, si nous essayons de caractériser le mode de pensée ouvert au sens qui se donne, à la promesse de sens à venir, il nous semble que le mot intuition ne soit pas le plus pertinent. Il s'agit davantage d'une *auto-donation* émergeant de la chair. Auto-donation est le terme choisi par M. Henry pour définir l'immanence de la vie elle-même : « Auto-donation de la vie veut dire : ce que la vie donne, c'est elle-même, ce qu'elle éprouve, c'est elle-même (...) elle n'est pas affectée par quelque chose d'autre qu'elle, par une altérité quelconque, mais par elle-même. C'est en ce sens que je dis : la vie est auto-affection. » (Henry, 2004)

Le Sensible, selon nous, est l'expression la plus incarnée de la vie : il est l'expression concrète même de cette vie immanente dont parle Henry. C'est pour cela que le sens émergeant du Sensible a valeur d'auto-donation. Il en possède tous les critères puisqu'il est incarné, processuel, organique et créateur de sens immédiat. Le Sensible est aussi phénoménologique en ce sens qu'il désigne la donation elle-même au sein d'une expérience immédiate, vécue, éprouvée, conscientisée. C'est une épreuve de soi, infiniment plus profonde que toute forme d'intuition immédiate qui, elle, s'impose à la conscience comme par surprise, et sans que le sujet soit en relation avec son processus d'émergence.

Maintenant, nous pouvons préciser le processus d'émergence du sens de la façon suivante. Nous l'avons déjà signalé, avant que le sens ne

prenne forme, il s'annonce d'abord sous la forme des manifestations du mouvement interne. Avant de se donner en pensée sous la forme de mots familiers, le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence. Puis, ce sont les variations de tonalités et d'état qui nous font signe et qui, par leurs différences et leur évolutivité, pointent vers un sens qui demande à naître. Progressivement, se déploie une pensée intelligible qui se glisse en mots dans un silence habité. À ce moment précis, nous devons écouter ce silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible.

Il faut alors réaliser un effort d'immanence, ne rien retenir, ne rien attendre, rester comme suspendu à tous les possibles, à toutes les orientations, peut-être même à l'impossible, à l'inconcevable ; sûrement même. Ce temps de suspension nous donne le sentiment d'être en avance sur la pensée qui se donne. Il y a ainsi un léger temps de latence qui précède la donation en pensée intelligible.

Cet intime intérieur peut maintenant se dire à l'autre sans désynchronisation, sans déperdition de sens. Le mot est conforme à la pensée, qui elle-même est conforme à l'émergence créatrice, née de la relation consciente au mouvement interne. Nous écoutons alors cette parole qui n'a pas été pensée et qui précède l'émergence de la parole audible. Il suffit de le décider et d'habiller les mots inaudibles en mots audibles. Dès lors, on se laisse penser, on se laisse réfléchir, on se laisse dire. Finalement, on se laisse surprendre par le sens qui se donne de manière très intelligible pour soi.

La parole devient un lieu d'expressivité, un lieu de confiance qui se donne. Le plus souvent, le mot sert à *valider* quelque chose de soi, c'est comme une signature sur un parchemin : « Je me dis à moi-même », « J'ose me dire à moi-même », et « J'ose l'offrir aux autres ».

Une fois le sens donné, entendu, formulé, exprimé, il reste à accueillir l'information dans sa totalité, comme un enfant qui découvre une première fois. Ici, il convient de ne pas assimiler cette information à de l'ancien, de ne pas interpréter cette nouveauté à l'aide de schémas de pensée non adaptés. Ainsi, il faut résolument se maintenir au contact de la nouveauté sans la déformer pour en saisir toute l'originalité.

Il conviendra donc de créer une passerelle entre la connaissance immanente et la connais-

sance explicite selon une procédure perceptivo-cognitive élaborée : réception des contenus de vécus, catégorisation, modélisation et conceptualisation.

La donation du Sensible est d'emblée cohérente et offre à discriminer les catégories du Sensible. La procédure de catégorisation correspond à une identification précise des phénomènes internes, permettant à la fois de les définir et de les distinguer d'autres phénomènes internes. Par discrimination, nous entendons la précision du contenu de vécu d'une catégorie donnée. Ce qui fait, par exemple, la particularité du ressenti du mouvement vers le bas et ce qui le distingue d'un mouvement circulaire vers l'avant.

L'ensemble de ces catégories fournit en fin de compte le début d'une modélisation qui permet d'établir des liens entre les différentes catégories du Sensible, dessinant ainsi la structure globale du champ perceptif correspondant.

Autre exemple, le mouvement interne se donne sous quatre catégories, une vitesse lente, une orientation serpentée, une amplitude plus ou moins étendue et une cadence qui reproduit un va-et-vient régulier. D'autres catégories du Sensible peuvent apparaître et notamment des catégories du senti, telles que des tonalités de bien-être, de saveur, de goût de soi qui participent à la plénitude du sentiment de l'existence, voire même du sentiment d'exister. Enfin, une catégorie du pensé qui émerge et progresse sous la forme d'un langage intérieur, de mots, d'images, de pensées, de remémorations spontanées avec lesquelles le sujet entre en connivence d'entendement.

La dernière caractéristique du sens se donnant, sur laquelle nous voulons terminer et insister, est sa *provisoireté*. Pour nous, tout sens figé, non évolutif, est plus de l'ordre de l'idée, ou d'une pensée qui se fige en croyance, que de l'ordre d'une pensée sensible et immanente. L'immanence, telle que notre expérience nous la fait voir, est toujours porteuse d'un devenir ; la pensée au contact du modèle de l'advenir est toujours une pensée évolutive, porteuse de développements non anticipés.

Et c'est bien parce que le sens qui se donne se déploie dans la temporalité du sujet qu'il est provisoire. Par exemple, le fait même que le sujet en intègre la compréhension fait que cette compréhension débouche sur une autre mise en perspective de l'information première. Et l'information significative change elle-même par la relation de compréhension que le sujet installe avec celle-ci. Ainsi, le sujet, au contact d'un sens immanent, se

laisse non seulement penser, mais aussi explore comment son attention au sens lui permet de voir celui-ci déployer au fil du temps un potentiel de significations pertinent pour lui-même.

## Conclusion

Merleau-Ponty avait pour projet une nouvelle philosophie, qui se devait d'explorer le lien charnel entre le corps et le monde ; le Sensible du corps et le Sensible comme « membrure du monde ». Il nous invite à nous « enfoncer dans le monde », à « pénétrer le silence ». C'est en respectant cette invitation, en la prolongeant par une expérience de la profondeur du corps, à la fois concrète et précise, que nous avons découvert une dimension du Sensible qui n'apparaît pas chez lui.

La relation à ce Sensible est donc née d'un contact direct avec le corps ; c'est à travers le toucher manuel que s'est élaborée fondamentalement la donnée du Sensible incarné. Cette vision du Sensible s'inspire de la phénoménologie, en ce qu'elle fait appel aux expériences subjectives qui émergent du champ de l'imédiateté, d'une phénoménologie considérée en tant que pratique (Depraz, 2006), mais élargie et s'appuyant sur une expérience du toucher manuel. Cet article se propose donc à notre regard de chercheur comme une tentative de prolonger la phénoménologie à la lumière d'une expérience corporelle vivante et sensible.

Nous voulions aussi en montrer les spécificités par rapport à une phénoménologie classique quand la comparaison s'imposait. Nous avons ainsi noté rapprochements et divergences entre neutralité active et époché ; nous proposons d'élargir la notion de chiasme de Merleau-Ponty ; et nous nous sommes appuyés sur la notion de corps propre, ou corps sujet, ou chair, commune à Maine de Biran, Husserl et Merleau-Ponty.

Nous avons conscience que nous aurions pu davantage contextualiser et argumenter autour de ces différents termes, mais il nous semblait plus pertinent, dans un premier temps, de faire partager au lecteur les enjeux du Sensible, tels que notre expérience nous les montre.

Pour conclure, la notion de corps sensible pour laquelle nous militons est celle d'un « corps de l'expérience, du corps considéré comme étant la caisse de résonance de toute expérience, qu'elle soit perceptive, affective, cognitive ou imaginaire. Une caisse de résonance capable tout à la fois de recevoir l'expérience et de la renvoyer au

sujet qui la vit, la lui rendant palpable et donc accessible ; capable aussi, par des voies dépassant les outils quotidiens de l'attention à soi, de dévoiler des facettes de l'expérience inapprochables par le retour purement réflexif : subtilités, nuances, états, significations, que l'on ne peut rejoindre que par un rapport perceptif intime avec cette subjectivité corporelle, et qui pourront ensuite nourrir les représentations de significations et de valeurs renouvelées. » (Berger, 2005)

Nous n'avons pas souhaité développer ici la dimension méthodologique du paradigme du Sensible, que ce soit sur le plan de la pratique formatrice ou sur le plan de la recherche. Durant trente années, nous avons en effet construit et établi une méthodologie pratique, qui a fait l'objet de nombreux résultats de recherche dans notre laboratoire et que nous présenterons dans de prochaines communications. Par ailleurs, les catégories du Sensible que nous avons vu émerger permettent de mieux intégrer la dimension subjective corporelle dans la recherche qualitative, en interrogeant par exemple la subjectivité à partir du modèle de la neutralité active qui place le sujet dans une expérience extraquotidienne. Dans ces conditions, nous pouvons toucher des aspects de la subjectivité non visibles dans d'autres conditions, les conditions extraquotidiennes d'expérience du corps sensible permettent au sujet de mettre à jour des possibilités perceptives nouvelles, lui permettant d'aller vers l'accomplissement de sa fibre humaine.

Nous sommes conscients des problèmes épistémologiques et méthodologiques que soulève une telle prise en compte du Sensible corporel dans toute sa subjectivité. Mais nous pensons profondément que la discipline des sciences de l'éducation a à gagner dans la reconnaissance du Sensible dans son domaine d'application.

Finalement, nous plaidons pour une science lucide de l'humain, capable d'aborder les questions aussi cruciales et délicates que celle de l'être sensible qui lui est associé. Souhaitons que le paradigme du sensible oeuvre à cette étude de l'être humain dans sa totalité.

### Bibliographie

Austry, D. (2006). Le touchant touché — Exploration phénoménologique du toucher thérapeutique. Colloque *Phénoménologie(s) de l'expérience corporelle*. Clermont-Ferrand,

nov. 2006, en cours de publication dans les Actes du Colloque, 2007.

Barbier, R. (1994). Le retour du sensible en sciences humaines. *Pratiques de formation : Microsociologies*, n° 28, pp. 97-118.

Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., Université Paris VIII.

Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? In C. Delory-Momberger (dir.). *Pratiques de formation, Corps et formation* (pp. 51- 64). Paris : Université de Paris 8.

Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie*. Ivry : Point d'appui.

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

Bois, D., Berger, E. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Trédaniel.

Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : Point d'appui.

Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville.

Bois, D. (2006). *Le Moi renouvelé*. Ivry : Point d'appui.

Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Thèse de doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville.

Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master 2, Éducation tout au long de la vie, Université Paris 8.

Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide*. Mémoire de mestrado, Université Moderne de Lisbonne, Portugal.

Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de Soi*. Paris : Odile Jacob.

Dauliach, C. (1998). Expression et onto-

- anthropologie chez Merleau-Ponty. In M. Merleau-Ponty, *Notes de cours sur L'origine de la géométrie de Husserl, suivi de Recherches*, pp. 305-330.
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie : pour une pratique concrète*. Paris : Armand Colin.
- Franck, D. (1981). *Chair et Corps*. Paris : éditions de Minuit.
- Gendlin, E.-T. (1992). *Focusing, au centre de soi*. Québec : Le jour.
- Henry, M. (2004). *Auto-donation*. Paris : Beauchesne.
- Husserl, E. (1971). *Philosophie première, II*. Paris : PUF.
- Husserl, E. (1965). *Idées directrices pour une phénoménologie, Vol. I*. Paris : Gallimard.
- Husserl, E. (1996). *Recherches phénoménologiques pour la constitution : idées directrices Vol II*. Paris : PUF.
- Leão, M. (2002). *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur*. Université Paris VIII, thèse de doctorat en arts, philosophie et esthétique.
- Maffesolli, M. (2005). *Éloge de la raison sensible*. Paris : Éditions de La Table Ronde.
- Maine de Biran (1939). *Œuvres de Maine de Biran, Tome XI* (éd. P. Tisserand). Paris : Alcan.
- Maine de Biran (1966). *L'effort, textes choisis*. Paris : PUF.
- Maine de Biran (1995). *De l'aperception immédiate*. Œuvres complètes, IV. Paris : Vrin.
- Maine de Biran (1998). *Œuvres complètes, T. IV et T. VII*. Paris : Vrin.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964a). *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964b). *L'œil et l'esprit*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1996). *Le primat de la perception*. Paris : Verdier.
- Rogers, C. (1998). *Le développement de la personne*. Paris : Dunod.
- Spinoza, B. (1954). *L'Éthique*. Paris : Gallimard.
- Varela, F., Vermersch, P. & Depraz, N. (2000). La réduction à l'épreuve de l'expérience. *Études phénoménologiques*, n° 31-32, pp. 165-184.
- Vermersch, P. (2003). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- [www.cerap.org](http://www.cerap.org) : site Internet de notre centre de recherche, le Centre d'Étude et de Recherche Appliqué en Pédagogie perceptive.

## Expérience du corps sensible et création de sens

### Approche somato-psychopédagogique

Article à paraître dans Abadie, S. (sous la direction de). *La clinique du sport et de ses pratiques*. Nancy : Presses Universitaires de Nancy.



**Eve Berger**

Université Moderne de Lisbonne, Portugal—Université Paris 8



**Danis Bois**

Université Moderne de Lisbonne, Portugal—Université de Séville, Espagne

#### Introduction

En interrogeant comment « la place du vécu corporel s'édifie à partir de la question du sens », notamment dans le domaine du changement et de l'accompagnement, ce colloque se fait l'écho d'une problématique actuellement en plein développement. C. Delory-Momberger le soulignait à sa manière en ouverture d'un tout récent numéro de la revue *Pratiques de formation* : « Le corps est devenu maintenant un objet de recherche d'actualité en sciences humaines. [...] Le corps suscite aujourd'hui de nouvelles interrogations : quelle part prend-il dans les processus d'apprentissage formels et informels ? Qu'est-ce que signifie apprendre au niveau du corps ? Comment les expériences du corps participent-elles à la formation de soi ? » (Delory-Momberger, 2005, p. 7)

Dans cette contribution, nous souhaitons présenter quelques aspects du cadre théorique dans lequel s'inscrivent nos travaux autour du thème *expérience du corps sensible et création de sens*. Ce thème organise l'ensemble des recherches que nous menons au sein du Centre d'Études et de Recherches Appliquées en Pédagogie Perceptive à l'Université Moderne de Lisbonne<sup>1</sup> ; il est également au cœur de travaux de certains membres de notre équipe dans d'autres institutions universitaires<sup>2</sup>. Cette direction de recherche accompagne l'enseignement d'une discipline émergente, la

somato-psychopédagogie, dont les fondements théoriques et pratiques font l'objet à l'Université Moderne de Lisbonne de cursus de troisième cycle (mestrado et post-graduation<sup>3</sup>), s'adressant aux professionnels des domaines de la santé, de l'éducation et des arts. Comme nous le verrons, la dimension sensible du corps que nous étudions trouve son sens et sa définition au sein de cette pratique spécifique.

Si l'originalité de notre pratique formatrice se situe tout d'abord dans le type d'expérience corporelle sollicitée et les moyens de la convoquer pour le sujet, elle se trouve aussi dans l'accompagnement d'une « connaissance immanente »<sup>4</sup> émergeant du rapport à cette expérience (Bois, 2006 ; Berger, 2006 ; Bois, 2007). Au cours des vingt-cinq dernières années, les témoignages des professionnels en formation ont en effet convergé avec nos propres observations pour faire apparaître progressivement le lien existant entre le développement de la relation au corps sensible – le sien propre et celui d'autrui – et la saisie de nouvelles catégories d'intelligibilité émanant de ce champ d'expérience.

C'est à la lumière de ce constat que se comprend notre questionnement : dans l'expérience corporelle spécifique qu'est le vécu du corps sensible, quel processus particulier guide les émergences de sens que nous constatons ? Par quel cheminement passe-t-on d'un vécu perceptif corporel

de l'ordre d'un « mouvement interne » (Courraud, 1999 ; Leão, 2002 ; Courraud-Bourhis, 2005 ; Bois, 2006 ; Berger, 2006 ; Eschalié, 2005) à une information signifiante, interrogeante, interpellante, assez claire pour enclencher un processus de réflexion à sa suite et transformer certaines représentations du sujet ? Peut-on préciser la nature et l'organisation des processus formateurs à l'œuvre dans ce processus ?

Après avoir précisé le contexte socioprofessionnel et disciplinaire de cette recherche, nous donnerons quelques axes de définition de « l'expérience du sensible » au sens où nous l'entendons, en montrant comment cette expérience corporelle ouvre à la saisie de sens nouveau, existentiellement formateurs.

### **Contexte socioprofessionnel : entre soin et formation**

En quelques mots introductifs, disons que la somato-psychopédagogie est une méthodologie d'accompagnement des personnes ou des groupes qui repose sur l'établissement d'un rapport au corps éminemment conscient, source d'un équilibre physique et psychologique optimisé. Ce rapport particulier au corps vivant est obtenu à partir de mises en situation pratiques spécifiquement mises au point pour permettre au sujet de percevoir, dans une intimité nouvelle, les différents mouvements gestuels et internes de son corps.

Le projet thérapeutique et formatif est de favoriser l'enrichissement de la dimension perceptive, mais aussi cognitive et comportementale, des interactions que la personne déploie avec elle-même, avec les autres et avec le monde qui l'entoure. (Bois, Humpich, 2006) Il est intéressant de noter que le conseil scientifique de l'Université Moderne de Lisbonne a jugé bon d'ouvrir un domaine croisé – « psychopédagogie et sciences de la santé » – pour que des formateurs et chercheurs œuvrent au carrefour des actions de formation et de soin, carrefour fécond mais encore peu balisé (Honoré, 2003).

Par l'ensemble de nos recherches, nous cherchons à apporter des éléments supplémentaires à la compréhension des mécanismes d'installation et de maintien de l'équilibre somato-psychique d'un sujet. Cette question peut intéresser tous les acteurs sociaux des enjeux de santé mais elle relève aussi d'un enjeu plus existentiel, dans la mesure où il s'agit d'œuvrer au développement d'une meilleure gestion individuelle des processus de transformation de soi : une recherche centrée sur

l'expérience du corps sensible interroge forcément les ressources dont dispose un être humain et les outils dont il peut se doter pour continuer à grandir en conscience tout au long de sa vie, pour ne pas s'arrêter de 'devenir'. Dans ce domaine précisément, la somato-psychopédagogie a quelque chose à dire quant à la possibilité d'un rapport renouvelé au sens par le biais du rapport au corps, et quant aux moyens pédagogiques de construire ce rapport.

### **Contexte disciplinaire : quelle place pour le corps sensible en sciences humaines ?**

S'interroger sur la dimension sensible du corps en sciences humaines nous place dans un champ de recherche dont les axes théoriques nous paraissent pouvoir être élargis à la lumière de notre expérience et de sa formalisation.

L'idée qu'il existe un lien entre corps et pensée, entre les sens et l'entendement, est présente aux sources de la pédagogie moderne, quand Rousseau affirme par exemple la place d'une « raison sensitive. Aujourd'hui, à une époque où « le souci du corps occupe désormais une place importante de l'éducation » (Rauch, 1998, p. 228), les points de vue possibles sur le corps paraissent presque infinis, les approches théoriques très diverses et les orientations de recherche qu'ils peuvent engendrer, éminemment variées ; comme le relève S. Ouaknine, « Il n'y a pas de corps en soi. Il y a autant de manifestations possibles du corps qu'il y aurait de perceptions du monde, de modèles sociaux, de représentations. » (Ouaknine, 1975, p. 105)

Cependant, si cette diversité d'approches est bien réelle – visible par exemple dans les nombreuses techniques corporelles à vocation éducative et thérapeutique – reste que le contexte théorique et épistémologique de la recherche actuelle fait peu de place à l'exploration du corps vivant et ressenti, se révélant dans un contact 'de l'intérieur' qui n'exclut pas la prise de connaissance mais au contraire la provoque d'une manière spécifique et renouvelée. Les impacts d'une telle relation au corps, consciente et impliquée, la nature de connaissance qui peut en émerger, les implications théoriques de la possibilité même de ce rapport au corps, sont autant de thématiques qui, à notre sens, attendent encore d'être réellement explorées, tant dans les pratiques universitaires de formation que dans les orientations académiques de la recherche. Sans doute ceci s'explique-t-il en

partie par le caractère nécessairement impliqué de telles recherches, qui réclament une exigence toute particulière sur le plan méthodologique et épistémologique, exigence que nous nous employons à mettre en œuvre dans nos programmes de formation-recherche.

### **De quel sensible parle-t-on ?**

Pour situer la nature du « Sensible<sup>5</sup> » dont nous faisons l'expérience dans la pratique corporelle de la somato-psychopédagogie, nous choisirons de nous situer en contraste par rapport aux deux grandes acceptions du terme « sensible » que l'on rencontre en sciences humaines : l'une s'appuyant sur la définition neurophysiologique et l'autre ayant trait à une dimension affective, émotionnelle et intuitive.

### **Le sensible comme ce qui est perçu par les sens**

L'orientation neurophysiologique définit classiquement la dimension sensible du corps ou, plus largement, de l'expérience humaine, relativement à ce qui est perceptible par les sens : au minimum les cinq sens les plus connus que sont les sens extéroceptifs (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) ; et, pour les auteurs les plus informés sur le sujet ou dans les disciplines spécialisées, en y adjoignant le sens proprioceptif, sens de la posture et du mouvement reconnu aujourd'hui par de nombreux auteurs comme participant de manière cruciale à la constitution du « sentiment de soi » (Berthoz, 1997 ; Damasio, 1999 ; Lécuyer et al., 1994 ; Roll, 1993).

Un domaine où la dimension sensorielle se trouve étudiée en tant que telle est celui des Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS). La sensorialité y est surtout entrevue comme ensemble de mécanismes et de fonctions au carrefour du perceptif et du cognitif, et sous-tendant apprentissages gestuels et performances sportives selon des processus qui échappent structurellement à la conscience du sujet. Dans ce contexte, elle n'est donc pas mise en rapport avec la production d'une 'connaissance' au sens où nous l'entendons, c'est-à-dire comme accès à des significations éclairantes pour mener sa vie avec un sentiment accru d'intelligibilité et de cohérence. Cette vision restreinte, fondée sur la

physiologie neurologique pure, ne peut suffire à soutenir notre approche du Sensible.

Les rares exemples dépassant ce cadre sont quasiment toujours le fait de praticiens-chercheurs d'approches dites corporelles ou psychocorporelles, rompus à saisir sur le terrain les manifestations parfois surprenantes de ce que l'on pourrait nommer 'l'intelligence du corps'. Ainsi par exemple, J. Gaillard, praticien de la méthode Alexander, plaide-t-il pour une réhabilitation de la dimension sensorielle comme source de connaissance : « Les informations sensorielles deviennent source de connaissance ; la conscience qui s'en dégage est une conscience de soi engagé dans l'action ». (Gaillard, 2000a, p. 12) Mais entrer plus profondément dans une expérience perceptive conscientisée amène rapidement, comme nous l'avons fait nous-mêmes, à déborder les contours d'une sensorialité strictement neurophysiologique pour ouvrir à l'univers du sens et de la conscience : « L'apprenant s'autorise à tourner le regard en lui, à se voir, se dire, se reconnaître, déployant les différents gestes de la prise de conscience, sous la direction de l'attention qui induit une capture du sens et de la compréhension » (Gaillard, 2000b, p. 13).

La dimension sensorielle de l'expérience a également fait parfois l'objet de réflexions méthodologiques, où elle est alors reconnue comme outil de recherche à part entière et doit à ce titre être interrogée comme faisant partie du processus même de la recherche. Par exemple, R. Barbier introduit le concept d'« écoute sensible », qui « s'étaye sur la totalité complexe de la personne » (Barbier, 1997, p. 296), ouvrant ainsi à une dimension holistique du sujet qui dépasse largement les sens de la neurophysiologie. Dans cette même volonté de cerner les ressources d'un rapport plus conscient aux sens, R. Kohn (1991, 1998) étudie l'observation (donc la vision) comme pratique de recherche, en montrant comment le modèle d'observation hérité des sciences exactes du 19<sup>ème</sup> siècle peut se compléter d'une prise en compte de l'expérience de l'observateur. Une telle conception de l'observation suggère un mode de 'présence à soi' dans lequel le chercheur se trouve sensibilisé à lui-même. Autre exemple d'inscription de la sensorialité dans une réflexion méthodologique, la démarche d'explicitation de P. Vermersch (1994), quand elle est utilisée à des fins de recherche, inclut l'interrogation des modalités sensorielles du rapport à l'expérience dans la mise en œuvre d'une posture de recherche en première personne.

Dans ces exemples, la dimension sensorielle physiologique est rapidement dépassée pour ouvrir à l'exploration du mode d'implication du sujet dans ses actes perceptifs ; c'est dès lors ce mode

d'implication qui offre l'accès à une connaissance créatrice parce que nouvelle, et non plus en premier lieu la modalité sensorielle elle-même. Nos propres travaux oeuvrent clairement dans cette direction tout en la débordant encore davantage : tout d'abord parce que le type de perceptions que nous explorons fait intervenir un univers sensoriel spécifique et inédit pour le sujet, que nous développerons tout à l'heure et qui permet d'engager la saisie du sens sur des bases perceptives elles-mêmes déjà différentes du fonctionnement habituel du sujet. Ensuite parce que notre expérience du corps sensible montre qu'aller à la rencontre de ses propres actes perceptifs de manière plus consciente amène rapidement à une conception du corps comme porteur d'une capacité à *saisir* le monde et soi-même, au sens profond d'attraper et de refléter une intelligibilité qui s'y dévoile.

### **Le sensible comme dimension affective et émotionnelle du sujet**

La seconde orientation de définition rencontrée en sciences humaines place la dimension sensible de l'expérience dans un registre davantage affectif et émotionnel, où est prise en compte la manière dont un chercheur, en tant que personne, est affecté par la recherche qu'il mène<sup>6</sup>. Une synthèse de différents aspects de cette 'sensibilité' est réalisée par R. Barbier dans son article « Le retour du sensible en sciences humaines » (1994). L'auteur y distingue ainsi, en puisant chez divers auteurs<sup>7</sup> : la « chaleur humaine », la « sensibilité » (ici au sens de se laissant toucher) ; la proximité, l'accessibilité (« le sociologue ne peut plus se tenir à distance », il veut pouvoir « être lu par le non-spécialiste ») ; une forme de militantisme, être « impliqué par son objet » ; « l'oubli de soi », « l'amour intellectuel » (les termes sont de Bourdieu) ; « la réciprocité », la transformation du chercheur, le fait de « devenir autre » à l'occasion de sa recherche ; une sensibilité qui « accepte d'être non armée et surtout présente aux choses de la vie » ; globalement, « l'affectivité humaine », « l'émotion », « l'implication » du chercheur, voire son empathie<sup>8</sup> ; l'imaginaire, la mémoire...

Cette forme de sensibilité – consistant, en résumé, à se laisser toucher et transformer par son objet de recherche et par sa propre démarche – est censée offrir l'accès à d'autres informations, au sein de la recherche, que les seules sources soi-disant 'objectives'. Mais il est remarquable de noter à quel point toute prise en compte du corps reste absente des conceptions de cette sensibilité et des manières de s'y ouvrir, alors même que le

corps est reconnu aujourd'hui comme le lieu où se joue toute émotion et toute résonance affective. Dans notre propre conception du Sensible, comme nous le verrons tout à l'heure, le corps est le média primordial de la résonance de l'expérience. Mais la résonance dont il se fait l'écho n'est pas de l'ordre de cette affectivité personnalisée décrite plus haut. Le Sensible est avant tout une 'expérience commune' organisée autour d'invariants universels que tout chercheur, tout individu, peut percevoir s'il y est formé ; cette expérience commune offre alors un socle stable à une résonance certes singulière, mais dont les conditions d'installation sont aujourd'hui, dans notre pratique, réglées et reproductibles.

### **L'expérience du « corps sensible » en somato-psychopédagogie : une faculté perceptive au-delà des sens**

Nos travaux, tout en incluant l'aspect sensoriel de l'expérience humaine et son prolongement vers l'avènement d'une présence à soi et au monde profondément signifiante, y apportent une dimension supplémentaire et totalement spécifique en l'abordant depuis une modalité perceptive que nous identifions et postulons comme telle (au sens où il s'agit bien d'une modalité d'accès à des informations de soi et du monde) mais qui ne relève pas de la sensorialité limitée aux six sens physiologiquement reconnus. Cette modalité, qui est en propre ce que nous avons nommé « le » Sensible, repose sur l'existence, au sein des matériaux dont est fait notre corps (musculaire, osseux, vasculaire, viscéral...), d'une mouvance nommée dans un premier temps « dynamique vitale » (Bois, 1989 ; Bois, Berger, 1990) puis dans un deuxième temps « mouvement interne ». Cette mouvance, mise à jour par nos observations dès le début des années 80, anime l'ensemble des tissus de notre corps en répondant à une organisation précise, spatiale et temporelle, formalisée progressivement au cours de ces dernières vingt cinq années à partir de notre ressenti des manifestations du corps vivant, dans des conditions attentionnelles tout à fait particulières et exigeantes. Ainsi la relation au Sensible telle que nous l'entrevoions est-elle née d'un contact direct avec le corps, dans le cadre d'une pratique experte de l'accompagnement thérapeutique par le toucher.

Dans ce contexte profondément expérientiel, nous postulons que le mouvement interne joue dans la matière corporelle le rôle d'un véritable 'organe de perception' donnant au corps la capacité de recevoir l'expérience perceptive, affective ou

cognitive d'un sujet et également d'y répondre, d'y réagir, d'y participer, sous la forme de modifications des paramètres spatiaux ou temporels de son animation. Ainsi, ralentissements de rythmes, modifications d'orientations ou d'amplitudes de certains trajets du mouvement interne sont significatifs de la manière dont le corps et le sujet sont affectés par l'expérience en cours. Ils peuvent même devenir, à la condition de se former à leur 'lecture', de véritables informations intelligibles, voire des 'réponses' que le corps fournit face à une situation, au-delà ou en amont d'une réflexion volontaire menée par la personne à propos de cette même situation. De là, un rapport conscient à ces manifestations intérieures du corps vivant peut fournir une somme d'informations supplémentaires à ajouter à celles habituellement recrutées pour faire un choix, prendre une décision, mener une réflexion ou encore s'orienter dans les chemins de l'existence.

Pris comme adjectif – comme dans l'expression « le corps sensible » – le terme « sensible » désigne donc pour nous en premier lieu une certaine caractéristique du fonctionnement corporel qui lui permet, *via* le mouvement interne qui anime sa matière, de se faire la chambre d'écho de toute expérience du sujet. Pris comme substantif – « le » Sensible – il s'agit de la modalité perceptive elle-même, par laquelle le sujet peut accéder aux messages ainsi délivrés dans et par son corps.

Cette modalité, comme nous l'avons dit, ne peut se comprendre uniquement à partir du fonctionnement connu des organes sensoriels classiquement recensés. La reconnaître et l'identifier sur un plan expérientiel suppose donc, sur le plan théorique, d'élargir les conceptions même de la perception pour y inclure d'autres modes d'entrée en relation du corps avec le monde qui l'entoure et dans lequel existe le sujet. D'autres expériences que celle du mouvement interne nécessitent d'ailleurs un tel effort de renouvellement des conceptions : ainsi, par exemple, la manière dont on est affecté par les ultrasons, la capacité d'être au courant qu'on est observé, alors même qu'on ne sait pas que l'on est observé ni qui nous observe (exemple de Sheldrake), les états de bien-être ou de malaise qui nous envahissent dans certains lieux, ou encore les différentes formes d'empathie par lesquelles il nous est possible de connaître précisément les besoins ou états d'autrui, sont autant de situations qui mettent en évidence d'autres voies de diffusion de l'information que celles passant par les voies sensorielles classiques.

E. Gendlin<sup>9</sup>, prolongeant certains thèmes de la pensée de C. Rogers, va dans ce sens en affirmant que le corps reflète en totalité ce qui affecte le sujet, d'une manière qui dépasse largement ce

qu'en captent les sens. Dans cette conception, le « corps » dont il parle « n'est pas restreint au fonctionnement physiologique. Il implique, de même que la théorie organismique de Rogers, la totalité de la personne en situation. » (Lamboy, 2003, p. 169). Ses travaux philosophiques ont le mérite d'avoir opéré une nécessaire remise en cause des théories traditionnelles de la perception, qui ne peuvent rendre compte de la totalité des liens et interactions entre un sujet et son milieu. Cependant, il reste à définir comment fonctionne cette totalité, et selon quelle modalités le corps est ainsi capable d'une part de refléter davantage que ne le font les sens et, d'autre part, de fournir du sens plus largement que ne le fait la pensée réflexive. Gendlin, bien qu'il affirme cette possibilité comme une capacité du corps, et qu'il en propose une pratique de formation, ne formalise pas de cadre théorique propre à rendre compte des modalités de saisie des informations par le corps. Nos observations nous permettent, nous semble-t-il, d'aller plus loin.

Dans notre expérience et notre conception, le « mouvement interne » joue un rôle crucial dans la manière dont le sujet, à travers son corps, entre en relation avec lui-même, avec son milieu et avec autrui. L'exploration du champ d'expériences associé à la perception du mouvement interne nous amène à distinguer entre « corps » et « matière » du corps, cette dernière constituant un niveau et un 'style' d'existence corporelle dont le mode d'organisation et de fonctionnement ne peut être réduit aux lois anatomiques et physiologiques du corps considéré comme organisme<sup>10</sup>.

### **Le sensible : une conscience témoin de l'expérience et de soi dans l'expérience**

La matière, en tant qu'elle est animée du « mouvement interne », constitue pour nous à la fois *l'organe de saisie* et *le lieu où saisir* une connaissance de soi, du monde et des autres autre que la connaissance rationnelle, et même intuitive, que l'on peut en avoir. La matière nous semble ainsi dépasser la « chair » de Merleau-Ponty, « qui n'est pas le corps objectif, qui n'est pas non plus le corps pensé par l'âme (Descartes) comme sien, qui est le sensible au double sens de ce qu'on sent et ce qui sent. » (*Ibid.*, p. 307) Car à ce double statut, somme toute assez évident, s'en ajoute un autre : quand la personne est entraînée à percevoir la finesse de l'expérience du Sensible, elle se reconnaît du même coup elle-même au sein de cette expérience. Elle est alors présente à la

fois à son expérience et à sa propre présence percevante, à la fois à elle-même comme observatrice de son expérience et à elle comme lieu de manifestation de l'expérience observée.

Ainsi, par une extension issue de la nature même de l'expérience consciente de la matière, le Sensible désigne aussi le 'lieu de soi' qui se déploie, se révèle, se manifeste, *quand* est mise en œuvre la modalité perceptive particulière dont nous parlons, et *pour* qu'elle soit mise en œuvre. Dire « je suis dans mon Sensible » ou « je suis en relation avec mon Sensible » signifie dès lors : je suis actuellement en contact conscient avec ma matière comme 'part de moi' qui capte et perçoit les mouvements internes dont elle est animée, ce qui me permet de m'en saisir comme formes ou comme catégories identifiables, nommables, significatives.

Mais le 'lieu' dont nous parlons ici n'est pas à proprement parler géographique : la 'part de moi' qui est en jeu n'est pas anatomiquement située, le sensible est partout à la fois en moi, et je peux dire tout autant que j'y suis contenu tout entier, il apparaît comme provenant, de manière uniformément répartie, de l'ensemble du matériau du corps, d'un 'tout de soi'. C'est plutôt une 'couche' de profondeur de mon être, une forme de 'substance' de moi qui fonctionne, au cœur de mon corps, à la manière d'un papier photo, modifiable, transformable, imprimable par les impressions de diverses natures qui m'affectent. Le 'lieu' désigne aussi, du même coup, un critère qualitatif de ma situation intérieure : je reconnais quand 'j'y suis' et quand 'je n'y suis pas', je le reconnais à des critères expérimentiels qui peuvent être nommés, recensés, étudiés, et cela participe à me situer dans mon existence intérieure à un instant donné. Le contact avec cette part de soi se reconnaît et s'identifie en effet à un état particulier, que l'on pourrait nommer un état « d'arrière-plan »<sup>11</sup> en ce qu'il paraît légèrement en retrait par rapport aux états psychologiques, émotionnels ou affectifs, eux-mêmes plus directement accessibles, et dont il semble protégé. Cet état, en quelque sorte plus discret, demande une attention particulière pour être repéré dans le paysage corporel intérieur. Une fois identifié, il devient, par ses variations subtiles, une source d'information précieuse : nous y rencontrons différents degrés de malléabilité ou de densité intérieure, différents états et changements d'états, différents degrés de présence à soi et à son expérience, passages de la tension au relâchement, de l'agitation à l'apaisement, d'un sentiment à un autre...

## Les conditions d'accès à l'expérience du corps sensible

S'interroger sur le corps comme lieu d'accès à un tel vécu signifiant réclame de définir des conditions d'accès à l'expérience corporelle qui peut faire naître une telle connaissance. En effet, si riche que puisse être l'expérience du mouvement interne, cette expérience n'est pas 'donnée', au sens où elle n'est pas accessible si nous sommes dans l'attention machinale qui caractérise nos actions de tous les jours. Il faut au contraire une présence à soi, une attitude d'écoute, une disponibilité, tout à fait spécifiques pour y avoir accès. Les mises en situation pratiques de la somatopsychopédagogie – qui reposent essentiellement sur l'association entre toucher, mouvement et parole dans une attitude attentionnelle relevant de « l'introspection sensorielle » (Bois, 2006 ; Berger, 2006) – sont conçues pour réaliser des conditions dites « extra-quotidiennes » d'expérience de son propre corps, c'est-à-dire qui échappent aux habitudes perceptives, motrices et même conceptuelles qui enferment le rapport usuel au corps.

La mise en situation extra-quotidienne est ainsi nommée par opposition à (ou en complément de) l'expérience quotidienne, cette dernière se composant à la fois d'un cadre habituel et d'une attitude naturelle en ce qui concerne le rapport à l'expérience. Par contraste, une situation extra-quotidienne implique qu'elle se déroule dans des conditions non usuelles. Par exemple, en ce qui concerne l'expérience du mouvement gestuel, l'expérience de tous les jours est celle d'un mouvement rapide (la vitesse habituelle d'exécution), avec un but à atteindre, un résultat à obtenir et peu de conscience de ce qui se passe au cours du geste, entre le début et la fin du trajet. Par contraste, la mise en situation extraquotidienne de mouvement gestuel en somato-psychopédagogie va permettre d'expérimenter le mouvement dans de toutes autres conditions : lentement, de manière relâchée, en prenant en compte consciemment la composante linéaire du geste, sans but fonctionnel à atteindre, avec une sollicitation attentionnelle centrée sur le déroulement du trajet et les effets du geste.

En résumé, l'extra-quotidieneté place le sujet dans un rapport à son expérience qui le sort de l'expérience dite première, à propos de laquelle Bachelard soulignait qu'elle ne peut être productrice de connaissance. Les conditions extraquotidiennes servent à produire des perceptions inédites qui créent l'étonnement, qui font qu'un intérêt va se dessiner de la part de la personne pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle

ne connaissait pas jusque-là et, donc, qu'un sens nouveau va pouvoir apparaître. Ces conditions sont productrices de nouveauté, mais cette nouveauté ne relève pas de 'l'accident', de l'imprévu, mais bien d'un choix, d'une série de contraintes installées par le praticien-chercheur. En quelque sorte, la nouveauté formatrice est 'provoquée' en ce qui concerne ses conditions d'émergence.

### **Le sensible comme processus, du vécu au sens**

Si l'on associe, dans notre définition du Sensible, la modalité perceptive que nous avons décrite, propre à la matière corporelle, le 'lieu de soi' qui s'y incarne et l'état de conscience qui l'accompagne, ce que l'on voit apparaître, c'est aussi et surtout un *processus* : processus d'accès à un vécu spécifique et de déploiement de ce vécu, processus d'accès à un sens spécifique et de déploiement de ce sens. Le corps sensible devient alors, en lui-même, un lieu d'articulation entre perception et pensée, au sens où l'expérience sensible dévoile une signification qui peut être saisie en temps réel et intégrée ensuite aux schèmes d'accueil cognitifs existants, souvent dans une nécessaire transformation de leurs contours. Il s'agit véritablement d'une expérience de création, où le senti et le pensé s'entrelacent sans qu'il y ait prédominance de l'un sur l'autre, où la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense.

La formalisation de notre pratique met en évidence sept étapes qui jalonnent le processus de création de sens tel que nous l'expérimentons, la première étape étant représentée par la constitution du cadre d'expérience extra-quotidien que nous avons abordé. Ce modèle en sept étapes, établi à partir des expériences de centaines de sujets ayant fait l'expérience du Sensible, se situe à une échelle temporelle large : il nomme de grandes étapes au sein d'une expérience d'accès au sens qui se décline aussi, à l'échelle de l'expérience individuelle, en micro-temporalités singulières. Ces grandes étapes correspondent à des classes de phénomènes vécus régulièrement et ordonnés globalement, dont on sait qu'ils se présenteront forcément en structure, sans préjuger de leur contenu précis.

Nous ne pouvons détailler ici chacune de ces classes de phénomènes<sup>12</sup>. Nous souhaitons seulement souligner insister sur le fait suivant : quand l'expérience du corps sensible est profondément et consciemment 'vécue', au-delà de ce qu'elle donne à ressentir se livrent également son sens profond, la valeur qu'elle peut prendre pour la per-

sonne qui la vit ou, plus exactement, la valeur qu'elle offre à la personne qui la vit.

Ce processus passe nécessairement par l'identification, par le sujet qui fait l'expérience, des contenus de vécu affiliés aux manifestations du mouvement interne au sein de la matière corporelle (par exemple sensations de détente, de chaleur, perception du silence, d'une luminosité, d'orientations ou d'amplitudes dans la mouvance des tissus ou de la globalité de la matière...). Ces vécus sont accompagnés d'émotions souvent douces (tonalités, saveur, goût de soi, sentiment d'existence, bien-être émouvant...) et sont appelés, en se plaçant du point de vue du sujet qui les vit et les saisit, des *faits de conscience*. Cette appellation souligne plusieurs caractéristiques que nous n'abordons ici que rapidement : d'une part, ce sont des *faits* au sens où ils sont conscientisés par le sujet avec la force de l'évidence : on ne peut les remettre en question. Le mot 'fait' renvoie également à l'idée que, dans l'expérience somatopsychopédagogique, nous visons la perception consciente de réalités physiologiques<sup>13</sup> du mouvement interne ou gestuel et non le produits d'actes imaginaires éventuels. Cette remarque n'induit pas une quelconque hiérarchie de valeur dans notre esprit, d'autres approches privilégiant avec efficacité un mode de rapport au corps où l'imaginaire domine. Mais le choix de la somatopsychopédagogie se situe ailleurs, dans un pari sur la connaissance immanente qui peut naître d'un rapport à une physiologie corporelle interne. Le fait de conscience est donc un fait au sens où il révèle un aspect tangible et perceptible de la physiologie corporelle. Enfin, on parle de faits *de conscience* parce qu'ils ne peuvent se manifester en dehors d'une conscience qui se pose sur eux : ils n'acquièrent leur existence dans le rapport d'attention que quelqu'un établit avec eux, dans une relation subjective singulière.

Depuis l'identification de ces contenus de vécu se déploie l'émergence de sens que nous constatons chez nos apprenants : au contact du vécu du Sensible apparaît une compréhension nouvelle, une transmutation d'une tonalité corporelle en une pensée intelligible pour le sujet qui la capte. Cette pensée, que nous nommons « fait de connaissance », constitue pour nous le sens profond de l'expérience pour le sujet qui la vit. C'est un sens qui se donne spontanément, à condition bien sûr que l'on s'en saisisse, ce qui suppose que l'on ait au moins une partie de son attention tournée vers cette possibilité. Ici la question n'est plus : « qu'est-ce que je vis ? » mais : « qu'est-ce que j'appréhends de ce que je vis ? ». L'une des caractéristiques majeures d'un fait de connaissance, outre le fait qu'il se donne sans être soumis à une recherche réflexive de sens, est qu'il apparaît au sujet

comme étant une vraie nouveauté : c'est un sens profondément éclairant pour sa vie, un angle de vue qu'il n'avait jamais envisagé. En ce sens, il représente une sorte d'à-coup dans la pensée, une interpellation forte, où l'on réalise que les choses ne sont peut-être pas comme on le pensait. On le 'réalise' au sens plein du terme, puisque le fait de connaissance met des mots sur un vécu que l'on est en train d'expérimenter ou que l'on vient tout juste d'expérimenter. C'est cette interpellation qui fait la force du fait de connaissance : quelque chose s'arrête en soi, il y a comme un point d'appui qui invite à la réflexion, qui appelle une réflexion, qui impose une réflexion.

Les étapes suivantes du processus englobent tout apport de sens qui naîtra d'un déploiement du fait de connaissance dans le temps et avec l'aide d'un processus réflexif sous différentes formes (entretien, journal de bord...), ainsi que les prises de décision et changements de stratégies d'action qui en découleront sur le plan comportemental.

### Conclusion

Nous avons voulu exposer quelques aspects d'une expérience corporelle spécifique dont l'étude invite, nous semble-t-il, à élargir les conceptions existantes de l'accès au sens. Dans le rapport intime et singulier à l'expérience du Sensible se dévoilent en effet des significations profondément transformatrices pour la personne qui les saisit. Au-delà des significations elles-mêmes, c'est le processus de donation et de saisie de ces informations qui attire notre attention, en ce qu'il peut renouveler certaines visions de la 'construction de sens' chère aux sciences humaines.

Dans l'expérience du Sensible dont nous parlons, les sensations internes qui naissent du rapport au corps, la perception de ces sensations et les significations qui naissent de cette perception, émergent toutes ensemble du phénomène expérimentiel, se fondant en une sorte de 'geste perceptivo-cognitif' fondateur. C'est là que se situe le sens profond de la « modifiabilité perceptivo-cognitive » (Bois, 2006, 2007), notion centrale du modèle somato-psychopédagogique : permettre à un sujet d'apprendre à tirer du sens de son expérience vécue de manière inédite, en sollicitant chez lui la capacité, qui demande en conséquence à être développée, d'enrichir son champ de représentations 'à partir' de données corporelles sensibles. Il s'agit, ni plus ni moins, que d'apprendre à laisser représentations et manières habituelles de faire, de dire et de penser, être interrogées de l'in-

térieur par une expérience qui, de plein droit, prend valeur d'accès au savoir.

Autour de ce thème global de la création de sens à partir de l'expérience du corps sensible, plusieurs axes de recherche ont été menés ces dernières années ou sont actuellement en cours. En voici quelques exemples :

Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte. (Bois, 2007)

Psychopédagogie perceptive et motivation immanente - Étude du rapport à la motivation immanente dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens. (Bouchet, 2006)

Histoire de vie, mémoire du corps. (Heusdens, 2006)

La quête du sens dans l'enseignement supérieur. (Dagot, 2007)

Expérience du sensible et création de sens - Analyse du processus d'émergence du sens de l'expérience corporelle en somatopsychopédagogie. (Berger, en cours)

Pour avoir choisi de mener ce type de recherche, nous sommes conscients des problèmes épistémologiques et méthodologiques que soulève la prise en compte du Sensible corporel dans toute sa subjectivité. Mais nous pensons profondément que les sciences humaines ont à gagner dans cette prise en compte. À travers nos travaux, nous plaçons pour une science lucide de l'humain, capable d'aborder des questions cruciales pour l'être que nous souhaitons former et accompagner dans son devenir. C'est à une telle ambition que souscrit le développement du paradigme du Sensible, afin que puisse émerger un réel enrichissement mutuel entre pratiques de soi, pratiques de formation et pratiques de recherche.

### Notes

1. Le CERAP, dirigé par le P. D. Bois.
2. Université de Séville, de Paris 8, de Tours, de Rouen
3. Équivalents DEA et DESS français
4. Le terme « immanent » renvoie ici au fait que cette connaissance est directement issue d'un rapport vécu et conscient avec les manifestations du mouvement interne, rapport dont le sujet est la 'cause' première par l'implication qu'il met en œuvre pour que le Sensible se donne en lui et à lui.

5. Dans la suite du texte, nous écrivons le terme Sensible avec une majuscule à chaque fois que nous souhaiterons désigner la nature d'expérience perceptive issue spécifiquement de nos travaux pratiques et théoriques en somatopsychopédagogie.
6. Cette prise en compte est l'une des caractéristiques par lesquelles se définit l'ensemble des démarches dites qualitatives, dans lesquelles nous nous reconnaissons particulièrement: « le principal outil méthodologique [en recherche qualitative] demeure le chercheur lui-même, à toutes les étapes de sa recherche » (Paillé, pp. 226-228).
7. Nous ne rendons pas compte ici des auteurs et des textes où R. Barbier puise ses exemples, mais uniquement des aspects du sensible qu'il invoque, afin de ne pas quitter la tentative de cerner les contours du sensible. Ce faisant, nous déconstruisons en partie l'article et assumons une classification que l'auteur n'a pas conçue comme telle.
8. L'auteur n'emploie pas ce terme, mais c'est ainsi que nous le comprenons.
9. La pratique qu'il a fondée, le focusing, (Gendlin, 1984) invite le sujet à se référer à un ressenti corporel global pour contacter le monde et son rapport au monde.
10. La place disponible ici ne nous permet pas de développer en profondeur les lois d'organisation de la matière corporelle que nous avons pu mettre en évidence. Pour cela, le lecteur peut se rapporter à Courraud-Bourhis, 2005; Bois, 2006; Berger, 2006.
11. Nous empruntons ce terme à A. R. Damasio.
12. Le lecteur intéressé pourra se référer à nos derniers ouvrages respectifs (Bois, 2006; Berger, 2006).
13. Le mot « physiologique » est pris ici au sens de: respectant le fonctionnement naturel de l'organisme.

### Bibliographie

- Barbier, R. (1994). Le retour du sensible en sciences humaines. *Pratiques de formation/Analyses*, 28, 97-118.
- Barbier, R. (1997). *L'approche transversale*. Paris : Anthropos.
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états : les recherches de Danis Bois*. Paris : point d'appui.
- Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche. Perspectives pour un lien entre éprouvé corporel et relation pédagogique en formation d'adulte*. Mémoire de D.E.A., Université Paris 8.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Pratiques de formation/analyses*, 50, 51-64.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : point d'appui.
- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.
- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- Bois, D., Berger E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Paris : point d'appui.
- Bois, D. (2006). *Le Moi Renouvelé*. Paris : point d'appui.
- Bois, D., Humpich, M. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. revue électronique *Recherches qualitatives*, Hors série n° 3, 461-489.
- 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.
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de master 2, Université Paris 8.
- Courraud, C. (1999). *Fasciathérapie et sport, le match de la santé*. Paris : point d'appui.
- 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, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud-Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : point d'appui.
- Dagot, D. (2007). *La quête du sens dans l'enseignement supérieur*. Mémoire de mestrado, Université Moderne de Lisbonne.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*. Paris : Odile Jacob.
- Delory-Momberger, C. (2005). Corps et formation. *Pratiques de formation/analyses*, 50, 7-9.

- Eschaliér, I. (2005). *La fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être*. Paris : Le cherche midi.
- Gaillard, J. (2000a). Du sens des sensations dans les apprentissages corporels. *Expliciter*, 34, 10-30.
- Gaillard, J. (2000b). Sensation et pédagogie vers une conception éactive, *Expliciter*, 35, 1-14.
- Gendlin, E. (1984). *Focusing, au centre de soi*. Montréal : Le jour.
- Heusdens, J.-P. (2006), *Histoire de vie, mémoire du corps*. Mémoire de mestrado, Université Moderne de Lisbonne.
- Honoré, B. (2003). *Pour une philosophie de la formation et du soin : la mise en perspective des pratiques*. Paris : L'Harmattan.
- Humpich, M. (2003). *Accompagnement et stratégies d'attention aux mouvements*. Communication présentée au Colloque international sur l'accompagnement et ses paradoxes – Questions aux scientifiques, aux praticiens et aux politiques, Fontevraud, Université de Tours, Université Catholique de l'Ouest.
- Kohn, R., Nègre P. (1991). *Les voies de l'observation*. Paris : Nathan.
- Kohn, R. (1998). *Les enjeux de l'observation*. Paris : Anthropos.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis, une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Leão, M. (2002). *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur*. thèse de doctorat en arts, philosophie et esthétique, Université Paris 8.
- Lecuyer, R., Pêcheux, M.-G., Streri, A. (1994). *Le développement cognitif du nourrisson*. Paris : Nathan Université.
- Ouaknine, S. (1975). Le théâtre et le corps en question. *Education permanente*, 28, 105-116.
- Rauch, A. (1998). Corps. *Dictionnaire encyclopédique de l'éducation et de la formation*. 2ème édition, Paris : Nathan université, 228-230.
- Roll, J.-P. (1993). Le sentiment d'incarnation : arguments neurobiologiques. *Revue de médecine psychosomatique*, 35, 75-90.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.