

Le prolongement comme contact affectif.
Phénoménologie d'une pratique du corps

Florence Vinit

Université du Québec à Montréal

Résumé

Ancrée dans une réflexion phénoménologique sur la corporéité, cet article vise à décrire trois exemples de pratiques du corps intégrant une forme de prolongement, soit la capacité du corps à sentir vers et avec. Que ce soit au niveau de l'espace (dans le yoga), avec le corps de l'autre pris comme appui pour traverser la douleur (dans l'haptonomie) ou dans la conscience réfléchie du corps sur sa propre proprioception (éducation somatique), le prolongement donne à vivre un corps sensible, qui ne se réduit pas à l'objectivité d'une enveloppe. L'enjeu éthique et pédagogique n'est pas des moindres.

Le corps est communément décrit comme cet élément qui nous singularise, qui caractérise notre existence dans le monde et qui disparaît du regard des vivants à notre mort, en tout cas dans sa dimension physique. Je ne suis pas dans la peau de mon voisin, ni même dans celle de mon amoureux, y compris le plus fusionnel, mais inexorablement dans la mienne. Mon épiderme établit *a minima* une frontière entre l'espace intérieur de mon corps et l'environnement extérieur. Elle est le lieu d'une séparation (je ne me confonds pas, au moins à l'échelle humaine, avec ce qui m'entoure) tout en étant aussi celui d'un contact, caresse du vent, variations de températures, piqûres de moustique ou invasions microbiennes.

Historiquement la notion de sujet, tant du point de vue politique que dans son vécu subjectif est étroitement liée au fait d'être délimité et

singularisé par une enveloppe corporelle. Chaque nouvel individu se vivra comme un être unique, son existence étant manifestée par un corps spécifique qui est aussi une façon de sentir, de bouger et d'être au monde : pour A. Damasio (1999, 142), « la vie se déroule à l'intérieur d'une limite qui définit un corps ». Le fait que cette frontière de peau ne soit ni blessée ni trouée garantit l'intégrité physique de la personne. Au niveau biologique, le système immunitaire instaure ainsi une protection similaire entre le soi et le non soi, permettant la survie de l'organisme, capable de cohabiter avec d'autres entités sans se laisser envahir. Sur le plan psychique la non confusion entre l'individu et ce qui l'entoure est également un facteur essentiel de santé mentale. Goliadkine, le héros du roman *Le Double* de Dostoïevski (1998), empêché de participer au dîner offert de la femme dont il est amoureux, a soudain la sensation que le sol se dérobe sous lui. Marchant au hasard dans la ville, le personnage perd progressivement le sentiment de sa propre existence tandis que le monde commun prend un visage inquiétant auquel il a de moins en moins accès. La psychologie contemporaine sait d'ailleurs combien la sensation d'envahissement par des stimuli que l'individu n'arrive pas à intégrer et à contenir peut entraîner des réactions de retrait, d'autisme ou de « figement », rendant difficile, voire impossible la coexistence spontanée avec l'autre.

Cette séparation entre soi et non soi, entre mon corps et celui d'autrui, que l'on pourrait comprendre comme quelque chose de radical (seule la contagion ou la folie exposant à une confusion) se trouve remise en cause par les réflexions épistémologiques des dernières avancées de la biologie ou de la clinique, qui montrent combien le mouvement vers l'autre participe à la construction de soi. Ainsi, dans un article de 2013, les chercheurs Vivier, Jaeger et Pradeu amènent l'idée que la réponse immunitaire n'est pas déclenchée par une exposition au non-soi, mais par la variation des motifs moléculaires auxquels le système immunitaire est exposé. Le corps se protège contre les microbes et bactéries, mais il en a également besoin pour constituer sa propre signature immunitaire. Son intégrité biologique est donc liée à un subtil équilibre entre séparation et différenciation, dans une

dynamique de régulation des échanges plutôt qu'une barrière rigide entre soi et l'autre.

De même, sur le plan psychique, en revenant à l'expérience même d'exister, l'approche phénoménologique rappelle combien que le corps comme limite séparée est un construit social et scientifique qui ne correspond pas au vécu quotidien. Dans notre vie de tous les jours, nous ne vivons pas le monde comme un espace *dans* lequel nous serions mais c'est bien plutôt notre perception de nous-mêmes, qui dépend, instant par instant, de ce qui est là, du contact qui s'établit entre nous et ce à quoi nous nous ouvrons.

Eva Simms (2008) dans son ouvrage *Child in the world* (2008) retrace phénoménologiquement le développement de l'enfant et prend l'exemple du petit poupon qui s'approche en rampant d'un toutou placé devant lui. L'espace prend désormais pour lui les dimensions du geste qu'il arrive à faire. La main qui attrape l'objet convoité devient la manifestation d'un pouvoir d'agir qui est aussi une relation avec un nouvel environnement, littéralement « à portée de mains ». L'acquisition de la marche transformera ensuite la façon d'entrer en contact en ouvrant l'espace des bras.

Chaque apprentissage est ainsi expérimenté comme une nouvelle capacité à entrer en relation (que ce soit par un pas de danse, la maîtrise d'un geste sportif ou l'apprentissage d'un instrument de musique.) Les phénoménologues diront qu'exister c'est habiter un monde de gestes. Ainsi, loin de définir le corps comme un contenant, la clôture du sujet enfermé derrière sa peau (comme le disait Norbert Elias), le corps se vit davantage comme une *ouverture à*, comme une modulation de la relation entre soi et l'autre permettant de varier ou de nuancer les réponses possibles.

Dans l'expérience vécue de la joie, le corps s'ouvre ainsi à la relation : l'individu a souvent l'impression d'exister davantage, il sent une vitalité accrue dans son contact avec ce qui l'entoure. À l'inverse, dans la fatigue ou la douleur le corps réclame souvent toute l'attention et peut restreindre la disponibilité à l'autre. Le cycle féminin par exemple

est une belle illustration de la manière dont le corps dans sa dimension physique est aussi une variation dans l'ouverture que nous avons au monde. Le début du cycle menstruel se caractérise par une disponibilité à l'action qu'on retrouve peu dans la phase prémenstruelle où les femmes sont davantage dans un besoin de repli, où leur vécu du rapport à l'autre et à la question de la frontière devient particulièrement sensible (Gray 2013; Young, 2005).

Si le corps est cette ouverture modulée à ce qui l'entoure, et non une frontière rigide séparant le sujet de l'autre, il est frappant de voir combien les lieux qui permettent de développer cette capacité de relation sensible sont peu nombreux ou encore peu investis dans le domaine de l'éducation ou de la thérapie. Si la connaissance de la mécanique du corps a été abondamment développée depuis le XVI^{ème} siècle, la description de l'expérience sensible, dans les variations du vécu corporel et ses différentes modalités, reste encore à écrire. Par exemple, les activités physiques, et parfois même artistiques, sont encore souvent enseignées sous un mode impersonnel, dans un automatisme des mouvements effectués. Le paradigme sous-jacent est celui d'un corps machine que le sujet met en action sans forcément ressentir ce qu'il fait, ni habiter sa propre présence.

Face à ce constat, une question se pose : quels sont les lieux de la culture pouvant permettre de penser la façon dont le corps est en prolongement avec ce qui l'entoure? Non seulement dans une expérience pratique, sensible que le sujet pourrait faire, affiner et intégrer progressivement, mais aussi dans un retour théorique capable de rendre compte de la façon dont le corps s'éprouve dans ses différentes situations.

À la suite de cette longue entrée en matière, je proposerai ici trois exemples qui illustrent la façon concrète dont le corps sensible et sentant peut s'expérimenter comme une capacité à moduler de manière subtile le contact avec sa propre perception, sans pour autant perdre la sensation de son unité globale. J'ai choisi ces exemples parce qu'ils font partie de mon parcours personnel, mais aussi parce qu'ils

offrent une façon en acte d'habiter le corps, en illustrant et nourrissant le dialogue avec la phénoménologie.

J'aborderai donc l'éducation somatique, l'haptonomie et le yoga cachemirien, trois pratiques corporelles qui ont le point commun de proposer une pratique du corps en relation et de s'appuyer sur un corpus théorique phénoménologique ou marqué par la non dualité (c'est-à-dire pensant l'interrelation du corps à ce qui l'entoure).

Relation avec soi-même comme corps sensible, relation avec l'espace, relation avec l'autre : ces trois pratiques utilisent en effet, en le nommant autrement, la notion de prolongement, c'est à dire l'expérience sentie d'une continuité entre soi et l'environnement, à travers un contact avec sa propre peau, son assise au sol (pour ne noter que deux exemples de toutes les possibilités de l'éducation somatique) la présence d'un partenaire (dans l'haptonomie) ou même de l'espace lui-même (yoga cachemirien). En conclusion, je tenterai de voir comment ces trois approches à travers l'expérience et l'éducation qu'elles font du « prolongement », viennent renouveler concrètement, dans une expérience sensible, l'idée d'un corps séparé du monde.

Abordons à présent le premier exemple, celui de l'éducation somatique. Celle-ci se définit comme un champ disciplinaire et un ensemble de méthodes visant « à l'apprentissage du corps vécu » en mouvement dans son environnement. Le terme de *soma* désigne un corps vivant, distinct d'un corps objet qui serait appréhendé d'un point de vue extérieur. Éduquer l'individu dans ce domaine consiste à développer des méthodes et des pratiques concrètes lui permettant d'entrer en contact avec son expérience sensible et de l'approfondir.

Plutôt que de laisser la sensation dans le silence de l'inattention (quelque chose existe sur le plan physique mais je ne suis pas en contact avec elle, je ne la perçois même pas car je suis déjà happée dans le mouvement de mon existence), l'éducation somatique invite à un affinement de la capacité à sentir ce qui est là, à entrer dans une disponibilité à notre propre présence dans l'éprouvé concret du quotidien et des gestes de chaque jour.

En gymnastique holistique par exemple, le simple fait de porter attention à son pied va réveiller les différents points d'appui au sol, la sensation d'enracinement. Ceci peut également faire émerger celle du repousser du sol, caractéristique de notre station debout. La posture et la marche se trouvent changées par cette attention à un élément de base de notre quotidien : celui d'être dans nos pieds.

En posant son attention sur ce qui est vécu lorsque le pied est sur le sol, l'expérience s'affine dans des subtilités de plus en plus importantes. L'utilisation du prolongement est une des portes d'entrée de cette éducation de l'attention : prolongement du contact avec des éléments très simples, comme celui du plancher qui soutient nos pieds, celle de la baguette de bois ou de la balle placée sous la plante et le quatrième orteil.

L'espace vécu comme une continuité à laquelle je m'ouvre dans cette nouvelle manière de me percevoir et de me percevoir transforme l'expérience habituelle. Le sol, loin d'être dur ou d'être ressenti comme étant *contre* mon pied, devient un lieu avec lequel se joue un subtil mouvement de laisser aller et de repousser. Une répétition du mouvement de la marche dans un rythme très lent en vient même à faire sentir le sol non seulement comme un appui, comme une surface accueillante, ayant une texture souple, quasi sensuelle. De même, l'objet que je dois ramasser n'est pas simplement un élément étranger que ma main doit porter mais devient la continuité d'une main qui va *vers lui*, qui se laisse inviter par son appel. Cet apprentissage de la continuité peut se poursuivre dans différents systèmes, comme celui du squelette, des différents tissus du corps, des liquides ou même de la respiration cellulaire dans le cas du travail développé par le *Body Mind Centering* (BMC), une autre technique d'éducation somatique.

Tout l'intérêt de ces approches est d'offrir, selon les mots d'Yvan Joly « une occasion unique d'immersion dans l'expérience phénoménologique d'être un corps » (1994, p. 87), Le discours phénoménologique, loin d'être une proposition abstraite, s'incarne ici dans un vécu quotidien.

Prenons maintenant un deuxième exemple, celui de l'haptonomie. L'haptonomie est une approche qui a été développée par Franz Veldman (2007) et qui se définit comme la science de l'affectivité. Pratiquée en pédagogie, elle l'est aussi dans l'accompagnement des femmes enceintes. Sans entrer dans un descriptif de l'ensemble de l'haptonomie⁷, je prendrais un exemple concret qu'on amène à faire vivre à une maman en vue de la préparer à l'accouchement.

L'expérience consiste à demander à une femme de sentir un pincement qu'on lui fait « subir », puis on propose au futur papa à poser une main sur la base (*le sacrum*) de sa compagne, celle-ci étant appelée à en sentir la largeur, l'épaisseur, le volume, le poids et la chaleur. Le papa place ensuite sa deuxième main sur la base et demande à sa femme *d'être avec lui*, dans cette deuxième main, de la même façon. La maman est alors invitée à prolonger sa sensation première dans différentes parties du corps, tels que les mains, les poignets, les avant-bras, les bras de son conjoint. On observe souvent de l'extérieur que la respiration des deux personnes se synchronise. Pour le dire autrement la maman *est avec* son conjoint, dans l'éprouvé concret et réflexif de ses mains, poignets et bras. Ce faisant elle sent la main qui est posée sur sa cuisse et à travers elle la personne qui la touche mais elle se sent aussi sentir ces différentes sensations, c'est-à-dire que son attention à son propre vécu l'amène à éprouver son propre corps différemment. Il ne s'agit pas ici d'imagination ou de visualisation mais de l'affinement d'une sensation physique. Cette perception prolongée amène un changement dans le vécu de la douleur si on repince la maman. Le fait de sentir plus loin que la frontière de sa peau, de rester dans une ouverture vécue (et pas seulement pensée, mais étayée sur une sensation réellement sentie), va diminuer sa vulnérabilité. Ceci peut être utilisé dans l'accouchement vis-à-vis des contractions mais aussi dans toute situation de stress et ce qu'elle induit comme tendance à la fermeture.

Cet exercice porte en conscience et en attention quelque chose d'assez commun dans notre vie quotidienne, auquel on ne donne généralement pas toute sa portée : il fait réaliser combien le corps est en lui-même une forme de prolongement, c'est à dire une propension

constante à sentir vers et avec. Nous utilisons le prolongement spontanément quand nous touchons un objet, par exemple un instrument de musique, qui immédiatement s'intègre à notre schéma corporel, comme une sorte de greffe. Quand nous stationnons notre véhicule, nous sommes également dans une perception de l'automobile intégrée à la conduite. De même, la personne aveugle met son sens du toucher au bout de sa canne et peut ainsi se diriger.

L'hypothèse de l'haptonomie est d'apprendre à développer cette capacité de prolongement en y ajoutant une dimension affective c'est à dire en sentant ce corps ouvert et d'emblée en relation avec la présence de l'autre. C'est ce qui sera fait par exemple pour sentir le bébé *in utero*, en amenant la sensation de la main sur le giron plus loin que la seule surface de la peau, dans la disponibilité d'une rencontre avec lui.

En dépit de son apparence banale, apprendre à expérimenter le corps comme ouverture sensible (ce qu'est le prolongement et ses différentes modalités) pour sentir l'autre sans vouloir le changer, ni le séduire mais dans la conscience *d'être avec lui*, me semble avoir une conséquence majeure. Pouvoir sentir l'autre sans se perdre ni craindre de devenir vulnérable demande de rester dans sa base, d'avoir une sensation habitée de son propre ancrage. Comme l'éducation somatique, apprendre à sentir et moduler son contact avec l'autre ouvre à la possibilité d'une rencontre à la fois sécurisante et libre. Le toucher n'est donc pas un acte séparé mais l'expérience même du corps « qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles du sujet » (Bois et Austry, 2007).

Il est d'ailleurs intéressant de voir que des thérapeutes, qui utilisent justement le prolongement à travers la palpation ostéopathique, décrivent leur travail comme une façon de rétablir une ouverture et une libre circulation dans le corps :

(...) lorsque survient un évènement « traumatisant ou agressant » venant de l'extérieur, la cellule se met en mode

protection de fermeture. Elle s'isole pour se préserver d'un influx trop grand d'informations. Elle forme ainsi une rétention énergétique coupée de son environnement, sorte de mémoire figée de l'évènement. Le travail du thérapeute consistera à aller rechercher cette rétention coupée du présent pour se synchroniser avec elle et lui offrir par le dialogue, l'opportunité de s'ouvrir pour rétablir une communication avec les tissus et l'actualiser avec l'ensemble en dissolvant la charge accumulée et ainsi revenir dans le schéma présent de santé. (Bechade, 2015).

La pratique de la méditation en mouvement, appelée Tandava ou danse de Shiva, proposée par le yoga cachemirien, est un autre exemple de prolongement et de sensation de la continuité du corps non plus seulement avec un objet ou avec un être mais avec l'espace. Je l'ai choisi car il pousse encore plus loin la réflexion et l'expérience du corps comme un élément non séparé.

Dans son texte intitulé *Tantráloka*, Abhinavagupta, philosophe du XI^{ème} siècle, décrit le yoga transmis par les maîtres cachemiriens comme une danse très lente appelée Tandava. Cette pratique, de l'attention passe à travers trois étapes qui s'enchaînent de manière fluide (Ocier, 2004). Assis au sol, le corps relâché, le pratiquant se met à suivre le trajet du souffle dans son corps. Cette sensation particulière d'un mouvement très fin habitant le corps, vibration de plus en plus tangible, se propage dans les bras du *yogi* qui se mettent à bouger lentement comme s'il flottait dans un milieu aquatique, à la fois soutenant et sans limite. Enfin, dans un troisième temps, le pratiquant se met debout et poursuit cette danse avec l'ensemble du corps, dans un souffle accordé aux gestes, cherchant une spontanéité et une qualité de présence progressivement accrues⁸.

Loin d'être une posture de détachement, la pratique régulière de Tandava est une manière de toucher plus profondément ce qui a lieu dans le fait d'être au monde par le corps. Dans la vie quotidienne, la sensation est rarement, sinon jamais ressentie pour elle-même. Elle est arrêtée dans son mouvement (fixée dans une tension qui devient

l'objet d'une sensation plus ou moins permanente) ou redoublée d'un discours mental et émotionnel qui la commente (ce qui est souvent, une autre manière de la refuser).

Dans la pratique de ce yoga dansant, l'attention au trajet du souffle fait surgir un corps qui n'est pas expérimenté comme une structure fixe et définie mais davantage comme un mouvement dynamique. L'organe du cœur par exemple peut s'éprouver comme un canal central ressenti du sommet du crâne jusqu'au périnée, en passant par le centre de la poitrine et les aisselles.

Dans ce mouvement effectué avec une extrême lenteur, le corps s'expérimente progressivement comme une sensation dynamique, sans limite. Ce n'est plus tant la main qui bouge vers le mur que l'ensemble « main-mur » qui s'éprouve comme quelque chose de vivant. L'arrière-plan philosophique de cette pratique en vient même à faire de la sensation spatiale la seule réalité absolue.

Les trois exemples choisis témoignent de l'apprentissage à la disponibilité dont le corps peut faire l'objet, non comme l'acquisition d'un savoir-faire, mais comme un déploiement sensible. Deux éléments nous semblent les rapprocher : d'une part leur mise en acte et d'autre part le prolongement qu'elles mettent en œuvre, chacune différemment.

Tout d'abord, la suspension du jugement sur ce que le pratiquant est amené à ressentir (au profit d'un accueil qui est aussi une détente graduelle du corps) n'est pas sans rappeler le geste de la réduction phénoménologique où le chercheur met entre parenthèse tout ce qu'il sait et croit savoir sur un phénomène, pour revenir sur la manière dont celui-ci se donne à lui. L'*epochè* phénoménologique invite à un retournement de l'attention (qui au lieu de viser le contenu de l'objet va revenir sur la relation qu'elle entretient avec lui). Ce processus implique à la fois un moment actif et volontaire (passage à une attention tournée vers l'intérieur) mais aussi un temps de silence plus réceptif, où l'individu se dépose dans son expérience (et ce qu'il reçoit de lui-même à travers elle).

La praxis phénoménologique invite ainsi à développer un art de l'attention (souvent perdue dans la dispersion de l'attitude naturelle préoccupée davantage par ce qui lui est extérieur) sans pour autant « saisir » l'événement auquel nous sommes présents. État paradoxal d'une attention ouverte à des possibles qu'elle ne contrôle pas d'avance, cette lecture de la phénoménologie, loin de l'abstraction philosophique où on l'enferme parfois, en fait quelque chose d'éminemment pratique : « l'acte réfléchissant part [donc] d'une relation « silencieuse » ou à « vide » à l'expérience. Il est plus de l'ordre de l'accueil, de l'écoute, de l'imprégnation, de la contemplation que de l'aller-chercher de manière prédéterminée » (Depraz, Varela et Vermesch, 2011, p. 71).

Ce vécu, qui ne se développe pas à la première tentative mais demande de s'y exercer, illustre à quel point le corps comme relation sensible à soi et au monde peut se développer à travers un travail d'attention. Là où la pratique scientifique s'appuie sur le modèle d'un corps immobile, corps machine appréhendé comme un outil à utiliser, l'éducation somatique, l'haptonomie ou la méditation cachemirienne s'intéresse au corps vécu en propre, manifestation de la présence et de l'expérience vivante de la personne. Dès lors, le corps n'est pas un réceptacle passif de sensations, mais la forme première de la présence à soi et à l'autre : « la conscience du corps n'est pas un retour introspectif sur soi-même, mais conscience de ce vers quoi et avec quoi le corps se relie. » (Lesage, 2006, p. 15).

Ce sens du prolongement, loin d'une particularité bizarre ou ésotérique, apparaît comme une faculté naturelle de l'être au monde qui n'a pas été relayée par les structures pédagogiques et intellectuelles actuelles. Toute notre éducation est encore construite sur un paradigme de corps machine et non sur l'expérience vivante que nous pouvons en faire au quotidien. Pour Veldman, (2007), l'absence de développement de cette attention à l'autre a comme conséquence un vécu défensif où l'autre est souvent perçu sous le mode de la menace, comme un agresseur pouvant m'envahir et face auquel je dois constamment assurer mes frontières et mon intégrité. Notre système politique lui-même est fondé sur ce même paradigme : l'ouverture à

l'autre est risquée, notre identité peut se perdre. S'ouvrir rend vulnérable.

L'haptonomie, l'éducation somatique par rapport à la douleur ou la méditation vis à vis de l'espace lui-même, nous montrent exactement le contraire. S'ouvrir à l'autre, tout en étant enraciné dans une expérience de nous-mêmes, permet d'être distinct sans être distant (expression souvent employée par Tournebise, 2011).

Reconnaître et développer la capacité à moduler son contact avec soi et avec l'autre est alors porteur d'un changement éthique. L'individu fait l'expérience concrète, et *sécurisante*, que la rencontre avec soi passe par la rencontre avec l'autre. En ressentant combien le monde se donne à lui dans un lien vivant, sensible et inlassablement changeant, on peut également faire l'hypothèse d'une moindre séparation avec la nature, car l'individu ressent alors concrètement comment sa présence se modifie en fonction de ce qui l'entoure. On peut espérer qu'il prenne davantage conscience de sa coexistence avec elle (ce qui aurait sans doute des conséquences politiques dans les choix posés à son égard).

Sur le plan de la pratique, la notion de prolongement a un intérêt clinique puisqu'elle amène les individus à travailler à la fois sur leur propre limite *et* sur le contact avec l'autre. Didier Anzieu (1995) notait déjà combien l'augmentation des troubles narcissiques, et on pourrait y rajouter l'importance prise par le virtuel, est représentatif de notre époque, créant chez les individus la sensation « de ne pas habiter [leur] vie et de voir fonctionner [leur] corps et pensée de l'extérieur » (Anzieu Ibid, p. 7) Pensons aussi au manque de conscience de leur axe vertical chez les enfants autistes, tel que l'a travaillé Benoît Lesage (2006, p. 11) : l'absence de tout un éprouvé du lien entre leur corps et ce qui l'entoure, restreint la sensation globale de l'espace et avec elle la capacité à agir autant que leur intégration identitaire.

Une pratique de l'attention tend ainsi à développer une intimité accrue à soi-même qui peut prendre la forme d'une présence plus « habitée ». Cet ancrage dans la sensation physique donne au corps à la fois plus

de densité et plus de flexibilité puisque ce qui est ressenti se vit comme un flot sensoriel impossible à arrêter. Lorsque ce flux de sensation n'est plus ni passé sous silence (dans l'oubli d'un geste automatique) ni trié (dans une sorte de conscience intermittente valorisant uniquement certains vécus corporels et psychiques), le corps se met à exister autrement : « le corps n'a pas à faire ce travail, il accueille amoureusement ce qui se répand en lui. » (Odier, 2005, p. 75).

Cet engagement sensoriel amène ainsi, et d'une manière paradoxale, le corps à disparaître en tant qu'élément limité. Il s'éprouve comme une unité, à la fois sensation et jouissance de soi : peut-être est-il alors, pour reprendre le terme de Chevarie-Lessard (2003), véritablement créateur? Il n'apparaît plus en effet comme une qualité extérieure, une forme de sensibilité conçue comme un ajout mais plutôt comme le « support possible d'une véritable révélation » du sujet à lui-même et la voie d'accès à un foyer d'intelligibilité spécifique (Berger, 2006, p. 75).

Enfin, au-delà du vécu individuel, il importe de s'interroger sur les enjeux d'une recherche portant sur la conscience sensible. En premier lieu, le prolongement comme pratique de l'attention prend du temps. Il invite donc à créer (y compris dans les milieux universitaires) des lieux et des moments où l'individu peut *plonger* dans ces expériences (au contraire de la tendance à la dispersion vers le dehors à laquelle notre environnement contemporain nous invite constamment) et les partager avec d'autres.

En effet, pour s'approprier sa propre expérience, il s'agit de développer un langage, de trouver des façons d'accéder à ce « savoir corporel » dans sa subtilité. Le contexte pédagogique de l'éducation somatique ou des approches comme celle de l'explicitation de Vermesch, permet d'entrer en contact avec la nuance des différentes expériences vécues. Ceci favorise en retour un enrichissement du vocabulaire dont on dispose pour exprimer et affiner ce que l'on ressent. Le langage ne se conçoit pas alors comme un outil extérieur à l'expérience mais informe d'emblée notre façon de sentir et de vivre.

C'est un changement du rapport même au monde qu'on peut ici espérer :

Cette faculté [sensible] s'applique ensuite autant au corps qu'au sens : elle ne se contente pas d'ouvrir la possibilité de ressentir son corps plus finement et, en quelque sorte, d'augmenter la quantité de sensations disponibles, donnant ainsi à la personne des informations supplémentaires à traiter sur le plan cognitif. Ce sont aussi et surtout la nature et la qualité des sensations disponibles qui changent : c'est un autre champ phénoménal qui apparaît, et qui comporte son propre univers de sens. (Berger et Bois, p. 124)

Bibliographie

- Anzieu, D. (1995). *Le Moi peau*. Paris : Dunod.
- Bechade, F. (2016). *La mise en œuvre du toucher ostéopathique (titre provisoire)*, Thèse de diplôme d'état en ostéopathie, Montréal, Canada, à paraître.
- Berger, E. (2006). *La somato-pédagogie*. Ivry-sur-Seine : Éditions Point d'Appui.
- Berger, E., Bois, D. (2011). Chemin de formation : au fil du temps. Université de Nantes. *Téraèdre*, 16 (octobre), p. 117-124. Accès : <http://www.cerap.org/paradigme-du-sensible/du-sensible-au-sens-un-chemin-d%E2%80%99autonomisation-du-sujet-connaissant>
- Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible. *Réciprocités* (1), p. 6-22.
- Chevarie-Lessard, M. (2003). *Le peintre calligraphe : l'acte créateur comme perfectibilité du corps propre*, Communication dans le cadre du colloque annuel 2003 de la Société canadienne d'esthétique.
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi, corps, émotion, conscience*. Paris : Odile Jacob.

- Depraz, N., Varela, F. J., Vermersch, P. (2011). *A L'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique*. Bucarest : Zeta Books.
- Dostoïevski, F. (1998). *Le Double. Poème pétersbourgeois*, traduction d'André Markowicz, Coll. Babel. Arles : Actes Sud.
- Gray, M. (2013). *Lunes Rouges, Les forces du cycle féminin*. Cesena : Macro Editions.
- Joly, Y. (1994). La recherche et la pratique du corps vécu, un point de vue, par la méthode Feldenkrais d'éducation somatique. *Revue de l'Association pour la recherche qualitative*, 12 (Hiver 1994), p. 87-99.
- Lesage, B. (2006). Naître à l'espace. Prémisses d'une clinique élargie. *Enfance et Psy*, 33 (4), p. 113-123.
- Odier, D. (2004). *Tantra Yoga, le tantra de la connaissance suprême*. Paris : Albin Michel.
- Simms, E. (2008). *Child in the world*. Detroit : Wayne State University Press.
- Tournebise, T. (2011). Présence du psychothérapeute. *Le grand livre du psychothérapeute*. Paris : Eyrolle.
- Pradeu, T., Jaeger, S., Vivier, E., (2013). Nature Reviews Immunology. *Monde Science*, Novembre, p. 764-769.
- Veldman, F. (2007). *Haptonomie. Science de l'affectivité*. Paris : PUF, Hors collection.
- Vermesch, P. (2011). *L'entretien d'explicitation*. Nogent-le-Rotrou : ESF.
- Young, I. M. (2005). *On female body experience: "Throwing like a girl" and other essays*. Oxford: Oxford University Press.

Notice biographique

Florence Vinit est professeure de psychologie à l'Université du Québec à Montréal. Elle s'intéresse à la phénoménologie du corps et aux différentes formes d'accompagnement en milieu de soin. Elle a une formation de psychologue, de sociologue autant qu'une pratique de terrain en massothérapie et comme praticienne en préparation affective à la naissance. Elle est l'auteur du livre *Le Toucher qui guérit*, paru aux Éditions Belin.

Courriel : vinit.florence@uqam.ca

Notes

⁷ L'haptonomie ou science du juste toucher est une approche développée par F. Veldman dans la préparation à la naissance. Elle vise un toucher affectif, sans attente et sécurisant. L'auteur du texte a été formée à la préparation affective à la naissance (B. Dohmen) qui est une autre façon de pratiquer l'haptonomie.

⁸ La partie de cet article sur le yoga cachemirien a fait l'objet d'une publication dans l'article suivant : Vinit F., (2012) « De Tandava à la méthode phénoménologique : regards croisés autour d'une pratique de l'attention ». *Revue Corps*, sous la direction de Marceau Chenault.