

Introduction à la lecture de l'article de Gendlin :

"La primauté du corps et non la primauté de la perception".

Pierre Vermersch

Expliciter, no. 74, 38-40, http://www.expliciter.fr/IMG/pdf/expliciter_74.mars_2008.pdf

Passer de l'explicitation descriptive des vécus à l'explicitation du sens des vécus entraîne plusieurs modifications de postures. La plus importante, n'est pas tant dans la manière dont on se réfère aux vécus que dans le temps qui suit. En effet, il y a là deux mouvements possibles très différents : la réflexion et l'émergence.

La première est majoritairement produite par un contrôle cognitif, la seconde par un lâcher prise plus global, y compris cognitif, et une orientation vers une source d'information non loquace, par exemple, pour Gendlin, le ressenti corporel. Dans le premier cas on "réfléchit" sur le discours descriptif, à partir des objets de l'entendement qui ont été produits par le réfléchissement du vécu ; dans le second, on "réfléchit" le monde de tout ce qui m'a affecté, et ce miroir sensible est pour Gendlin, le corps, et plus spécifiquement ce qu'il nomme le "felt sense" ou "sens corporel".

Je reviens sur ces deux types de mouvement.

- Le premier mouvement possible est de l'ordre de la "réflexion". (sens descriptif, sens analytique)

Après un temps de réfléchissement du vécu tel que nous le proposons classiquement avec l'entretien d'explicitation, le résultat de cette explicitation devient objet de pensée, objet d'analyse, de mise en comparaison, de recherche d'intelligibilité. Du sens va alors apparaître, qui dans un premier temps est le résultat du fait de segmenter l'expérience en moments différents, en objets et actes différents, en propriétés distinctes attachées à chacun de ces aspects. Ce premier sens, est celui produit par la description. Décrire, c'est identifier, nommer, ordonner, faire exister le vécu au plan de la représentation. On a là un premier type de sens, qui n'est qu'un matériau préparatoire à d'autres types de sens. Le niveau suivant, n'est plus le fait direct de l'explicitation en tant que telle, mais plutôt de la "réflexion au sens cognitif" opérée sur les matériaux descriptifs produits. Même si ce type de sens, apparaît aussi souvent en cours de description, dans la mesure où le passage à la conscience réfléchie des détails du vécu de référence produit spontanément des rapprochements et des découvertes sources d'intelligibilité, d'explication, de compréhension, d'appropriation de ce qui s'est passé et comment cela s'est passé. On a donc déjà deux niveaux de sens, le premier produit par le simple fait d'identifier, de nommer, que l'on pourrait qualifier de "sens descriptif", le second qui prend le premier comme matériau à la fois pendant la description et dans l'après coup de la description qui va vers l'intelligibilité explicative, on pourrait le nommer "sens analytique", sachant que lui-même comporte autant de strates à venir qu'il y a d'orientations interprétatives, et au sein même d'une orientation, les "sens analytiques" peuvent toujours conduire à des approches de plus en plus abstraites, générales, structurales, bref tout ce qui fait la constitution d'une science.

Ces deux sens successifs (descriptif, puis analytique) développent essentiellement une compréhension de ce qui s'est passé, ils permettent d'accéder à des explications, à l'intelligibilité de l'engendrement des comportements et des résultats. Pour l'observateur, expert dans le domaine dont il est fait état, ces informations lui apportent une compréhension à la mesure de son expérience, de ses cadres interprétatifs, de ses idées de solution, de ses outils d'aide. Pour la personne impliquée, l'intelligibilité que cela lui apporte est aussi à la mesure de ses moyens interprétatifs, souvent moindre que ceux de l'expert. Mais au total, il est satisfaisant d'avoir le sentiment d'avoir compris ce qui s'est passé.

La question qui se pose est de savoir si ce "sens analytique" suffit à lui seul à produire du changement effectif chez la personne. Ou dans quelles limites la seule compréhension d'une situation permet de produire des changements effectifs ?

- Le second mouvement est de l'ordre de l'émergence. (sens émergent)

Gendlin dans ses ouvrages, orientés il est vrai, vers la psychothérapie, mais qui n'excluent pas les situations de formation ou l'analyse de pratique, signale bien que le sens qui est issu d'une analyse, même très intelligente et pertinente, n'est pas source de changement pour la personne. Autrement dit, on pourrait encore dire de façon provocatrice, que ce n'est pas parce que je comprends bien la difficulté que je rencontre, que je suis plus à même d'opérer les changements qui me permettraient de la

surmonter, et ce d'une manière qui me soit adaptée.

Selon Gendlin, ce qui est moteur du changement semble dépendre de l'avènement d'un autre type de sens : par opposition aux premiers, il n'est pas le produit d'une description, ni d'une analyse, même s'il "dérive" de la manière dont on se rapporte à soi-même. ("Dériver", signifie que s'il y a bien émergence, cette émergence se fait toujours sur le fond de ce qui précède, sinon il y aurait un miracle, c'est-à-dire, une création spontanée à partir de rien). Mais au moment où cette émergence se produit, elle n'apparaît pas aux yeux de celui qui la vit comme causée par ce qui précède, il la vit comme n'ayant pas de pré-curseur qui lui soit relié de manière clairement causale. (Ce n'est pas parce que A précède B, que je sais que B est causé par A. En revanche B ne serait pas apparu s'il n'y avait pas des A qui le précèdent. Simplement, le lien pertinent entre B et certains A n'apparaîtra éventuellement qu'après coup, quand on choisira de passer en posture descriptive/analytique).

Une autre façon de caractériser ce "sens émergent", selon Gendlin, est qu'il se donne subjectivement comme un sens "frais", "nouveau" (pour celui qui l'exprime et le vit), un sens qui n'est pas attaché à la signification des mots utilisés, qui peuvent paraître d'une grande banalité à l'observateur, mais au sens qui se révèle à la personne au moment où elle les découvre et les investit, dont les mots ne constituent qu'un reflet partiel. Il y a donc un "sens expérientiel" qui est plus essentiel que le "sens exprimé".

Si je résume, on a émergence par opposition à analyse, "sens frais" par opposition à un "sens construit" par analyse, mais surtout un sens qui se révèle à l'expérience comme une source de changement pour la personne. On voit donc apparaître un processus différent de la réflexion, un processus de création de sens, qui repose sur un surgissement, et plus en amont sur une posture d'accueil tournée vers la potentialité de la création de sens, et non pas sur une posture de construction du sens.

- Un accueil de quoi ? Un accueil comment ?

C'est là que se situe la grande idée pédagogique et théorique de Gendlin.

Ses premiers travaux de recherche débouchent sur la constatation que ceux qui ne savent pas pratiquer cet accueil ne changent pas. Autrement dit, les seuls clients qui semblent évoluer positivement sont ceux qui savent déjà pratiquer spontanément cet accueil. Pédagogiquement, Gendlin va créer un procédé, pour guider dans ce processus ceux qui ne savent pas le faire spontanément. Il va définir une série de six étapes simples pour apprendre à accueillir. Ce procédé, il l'a nommé "focusing" et en français, les traductions et publications ont conservé cet appellation à consonance américaine. La dimension théorique fondamentale qu'il a développé est de prendre en compte, non pas la description de la situation problème, mais l'expérience du sens corporel qui vient quand j'évoque cette situation. La référence à la situation problème est donc bien là, cependant la recherche d'un sens frais ne repose plus sur la description de la situation, mais sur le fait de se tourner vers l'écoute, l'accueil, l'ouverture, à un sens corporel, non loquace (il est ressenti d'abord). Gendlin enseigne donc de s'ouvrir d'abord à quelque chose de confus, chaotique, imprécis, qui est [...] et porteur d'un premier "sens frais" de la situation. (La lecture de l'article qui suit vous fera sentir/comprendre le sens porté par la notation des points de suspension entre crochets [...].)

L'idée théorique fondamentale, qui sous-tend cette pratique est que le corps est affecté par la totalité de ce qui a une influence sur lui, il est donc concerné bien plus largement que par la seule saisie perceptive, et que de ce fait, il est le reflet spontané, non cognitivement construit, de toutes les influences qui se croisent en lui. Et si je me tourne vers la sensibilité corporelle, pour en accueillir le reflet, il devient la source possible d'une information intégrant la totalité des données actives disponibles. Pour accéder à cette information, il me faut apprendre à écouter le corps, à me tourner vers "le sens corporel" qui apparaît en lien avec une situation spécifiée. Cette idée théorique, cette théorie organismique, issues de Carl Rogers et de sa reprise par Gendlin, a été présentée en détail et avec beaucoup de clarté (et en français) par B. Lamboy dans son livre : "Devenir qui je suis".

L'article de Gendlin, présent dans ce numéro d'Expliciter, porte précisément sur les arguments qui invitent à donner la primauté à la prise en compte du corps et non pas à la perception, à dépasser l'attitude spontanée qui réduit ce qui nous influence à ce qu'apportent les cinq sens. La pratique d'un tel renversement n'est pas l'apanage du seul focusing, on le trouve pratiqué aussi bien de manière contemporaine dans l'ouverture au mouvement interne dans la somato psycho-pédagogie de Danis Bois, que de manière très ancienne dans les pratiques taoïstes. (Mettre ces trois références côte à côte ne veut pas dire qu'elles sont directement semblables et assimilables, mais, qu'en structure, elles se basent toutes trois vers une écoute du "corps" même si ce n'est pas le même corps qui est envisagé dans les trois cas. J'y reviendrai de manière plus fine dans un article sur "Le corps et le sens" pour le mois de

Juin, qui reprendra et développera ma conférence de Clermont Ferrand de décembre 2006.)

Je me rend compte que ces lignes de pensées peuvent vous paraître un peu provocatrices, dans la mesure où elles sont en rupture avec la pratique du simple recueil d'informations descriptives sur l'action, tel que nous avons appris à le faire avec l'entretien d'explicitation.

L'entretien d'explicitation, n'est pas en cause, en tant que mode de recherche de l'information subjective ancrée dans une situation spécifiée, il ne change pas et il continue à s'enseigner et à se pratiquer sans changement notable, sinon quelques perfectionnements et un accroissement de lucidité sur ce que nous faisons quand nous le pratiquons (voir le lien entre les formats des questions et les effets perlocutoires, pour ne citer que le dernier exemple en date).

Ce qui est en question, c'est la nature du but poursuivi intentionnellement.

Si l'on veut faire un travail d'enquête, de recherche, s'informer de ce que font les stagiaires, les élèves, les professionnels, les aider à conscientiser leurs pratiques et à se les approprier, il est tout à fait pertinent d'utiliser l'entretien d'explicitation directement. Travailler de cette manière produit inévitablement des changements "collatéraux" non voulus et non contrôlés, comme toute interaction approfondie et sincère, mais ce n'est pas ce qui est visé principalement, et certains changements ne sont en revanche pas possibles par ce seul travail d'enquête. Si l'on poursuit clairement comme but, une aide au changement, surmonter une difficulté, s'orienter dans ses choix, évoluer en tant que personne, etc. il n'est même pas certain qu'il faille à tout coup passer par une phase descriptive documentaire. Le fait de vérifier qu'il y a bien référence à une situation réelle spécifiée suffit à accéder au sens corporel de cette situation. Le focusing m'apparaît alors comme une voie pratique particulièrement intéressante, elle est directe, elle est plutôt rapide à mettre en place et à apprendre, j'ai toujours été conscient du fait qu'elle pouvait facilement être sorti du cadre psychothérapeutique d'où elle est née, pour aller vers des modes d'accompagnement et d'intervention non thérapeutiques. Le focusing a le mérite à mes yeux d'être très clair sur le contournement de la démarche réflexive cognitive, qui toute séduisante qu'elle paraisse pour tous les cartésiens que nous sommes par formation, n'est peut être pas la démarche la plus efficace pour induire et accompagner vraiment du changement chez la personne.

Mais ce qui m'intéresse vraiment actuellement, ce n'est pas la recherche d'un moyen d'aide au changement plus pertinent ou efficace que d'autres, ou complémentaire à d'autres, quoique cela ait beaucoup de valeur. J'ai beaucoup pratiqué la psychothérapie et ce n'est pas mon intérêt premier, et surtout, ce n'est pas soutenu pour moi par un intérêt de recherche. En revanche, le focusing s'inscrit à mes yeux comme un exemple privilégié dans la prise en compte de la pensée non verbale, dans la dimension non analytiquement contrôlée de la pensée qui conduit aux limites, à l'émergence et à la création. Plus encore, puisque parler de "pensée" est bien trop restrictif, ce qui me questionne ce sont les propriétés des modes de régulation encore en deçà de la pensée non verbale. Je ne parle pas des automatismes ou des processus subpersonnels, qui ne sont que des mécanismes, mais bien au contraire de l'être au monde d'une manière directe, non duelle, sensible à chaque mouvements et prenant en compte les germes mêmes de l'avenir. La domination réductrice du tout cognitif, issue des années 70, doit céder la place à une prise en compte de modes de régulation beaucoup plus intelligents que la seule capacité de calcul et de raisonnement ! Peut-être que la conception d'un "praticien réflexif", qui est apparu en son temps comme une avancée, est une conception trop limitée, qui doit être dépassée ?