

# **-Pack 5- Des Pensées et des Hommes**

Thierry TOURNEBISE

Article présent dans le pack (année)

Abraham Maslow -*Humanisme* (2010)

Eugène Gendlin -*Focusing* (2010)

Friedrich Perls -*Gestalt* (2010)

René Descartes -*un grand respect de soi* (2010)

Pédagogie -*Antoine de la Garanderie... et autres* (2010)

De l'Espace et du Temps -*Suite au peuple aymara de Bolivie* (2010)

Goûter un supplément de vie -*sagesse et saveurs* (2010)

Eloge de la différence -*percevoir avec subtilité* (2010)

Les mots et les intuitions -*de ce qui est ressenti à ce qui est dit* (2011)

Sourire à la vie -*ou l'art de la gratitude* (2011)



Publication **février 2011**



## Table des matières

|   |          |
|---|----------|
| <b>Présentation du Pack « Des pensées et des hommes »</b>         | <b>1</b> |
| <b>Abraham MASLOW - Psychologie humaniste... à redécouvrir</b>    | <b>3</b> |
| 1. Une certaine affirmation de soi .....                          | 7        |
| 2. Notions de carences .....                                      | 9        |
| 2.1. Des causes non traumatiques                                  | 9        |
| 2.2. Carences et développement                                    | 10       |
| 2.3. Un être humain en devenir                                    | 11       |
| 2.4. Du côté psychosomatique                                      | 11       |
| 3. Les besoins fondamentaux .....                                 | 12       |
| 3.1. Les besoins physiologiques (survie physique)                 | 13       |
| 3.2. Besoins de sécurité (survie sociale)                         | 14       |
| 3.3. Besoin d'appartenance ou « d'amour » (encore survie sociale) | 14       |
| 3.4. Besoin d'estime (survie intérieure)                          | 16       |
| 3.5. Besoin d'accomplissement de soi (vie intérieure)             | 17       |
| 4. Les besoins ontiques (Vie dans le monde) .....                 | 18       |
| 4.1. Une certaine fragilité                                       | 19       |
| 4.2. Quelques besoins ontiques                                    | 20       |
| 4.3. Concernant la créativité                                     | 21       |
| 4.4. Difficulté à parler de l'ontique                             | 22       |
| 5. Représentation pyramidale .....                                | 23       |
| 6. Métapathologies .....  | 26       |
| 6.1. Implications pathologiques                                   | 27       |
| 6.2. Notion de menace et de beauté de l'être                      | 28       |
| 6.3. Un mot sur les besoins névrotiques                           | 29       |
| 6.4. Notions de pulsions instinctoïdes                            | 30       |
| 7. Notion de synergie .....                                       | 31       |
| 7.1. Sociétés et synergies (Ruth Benedict)                        | 31       |
| 7.2. Idée d'ensemble dynamique                                    | 33       |
| 7.3. Ne pas réitérer le paradoxe de Zénon d'Élée                  | 34       |
| 8. Rapports avec la validation existentielle .....                | 35       |

## **Eugène GENLDIN Focusing, art du tact psychique** **37**

---

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Ce qu'est le Focusing .....</b>             | <b>41</b> |
| 1.1.      | <i>Sa source : Eugène GENLDIN</i>              | 41        |
| 1.2.      | <i>Simplicité et subtilité</i>                 | 41        |
| 1.3.      | <i>Le sens corporel (felt sens)</i>            | 42        |
| 1.4.      | <i>L'idée de « focus »</i>                     | 43        |
| 1.5.      | <i>La prise (handle)</i>                       | 44        |
| 1.6.      | <i>Le mouvement corporel (body shift)</i>      | 45        |
| <b>2.</b> | <b>Rapport avec la maïeusthésie .....</b>      | <b>46</b> |
| 2.1.      | <i>Etre libre de la recherche de causes</i>    | 46        |
| 2.2.      | <i>Etre libre des solutions</i>                | 48        |
| 2.3.      | <i>Etre libre du pouvoir</i>                   | 49        |
| 2.4.      | <i>Considérer les résistances avec respect</i> | 50        |
| 2.5.      | <i>Etre libre des interprétations</i>          | 51        |
| 2.6.      | <i>Etre simple mais surtout pas simpliste</i>  | 52        |
| 2.7.      | <i>L'auto thérapie possible</i>                | 53        |
| <b>3.</b> | <b>Quelques points de différence .....</b>     | <b>54</b> |
| 3.1.      | <i>Structure psychique</i>                     | 55        |
| 3.2.      | <i>Les pulsions et le flux de vie</i>          | 57        |
| 3.3.      | <i>Le guidage non directif</i>                 | 58        |

## **Friedrich Perls - la Gestalt-thérapie, une révolution dans les concepts** **61**

---

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Origines et développement .....</b>          | <b>65</b> |
| 1.1.      | <i>Née en 1951</i>                              | 65        |
| 1.2.      | <i>Source d'autres approches</i>                | 65        |
| 1.3.      | <i>Abandon de l'interprétation</i>              | 65        |
| 1.4.      | <i>Pas d'identité sans environnement</i>        | 66        |
| 1.5.      | <i>Des individus et des contacts</i>            | 66        |
| 1.6.      | <i>Attention (« awareness ») et révélations</i> | 67        |
| <b>2.</b> | <b>Ce qu'est une Gestalt.....</b>               | <b>68</b> |
| 2.1.      | <i>Ensembles, et ce sur quoi on focalise</i>    | 68        |
| 2.2.      | <i>La figure et le fond</i>                     | 68        |
| 2.3.      | <i>Formes et dimensions</i>                     | 69        |
| 2.4.      | <i>Gestalts inachevées</i>                      | 70        |
| <b>3.</b> | <b>Approche originale du self .....</b>         | <b>71</b> |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| 3.1.       | <i>Pas de topique</i>                            | 71        |
| 3.2.       | <i>Le self en Gestalt</i>                        | 72        |
| 3.3.       | <i>3.3Circulation des flux en Gestalt</i>        | 72        |
| 3.4.       | <i>Contacts et circulation des flux</i>          | 73        |
| 3.5.       | <i>Tact, empathie et Einfühlung</i>              | 74        |
| <b>4.</b>  | <b>Le cycle d'un contact .....</b>               | <b>75</b> |
| 4.1.       | <i>Les étapes du cycle</i>                       | 75        |
| 4.2.       | <i>Cycles inachevés</i>                          | 78        |
| 4.3.       | <i>Validation existentielle en suspend</i>       | 78        |
| 4.4.       | <i>Le contact avec soi-même</i>                  | 79        |
| <b>5.</b>  | <b>Spécificité de l'<i>awareness</i>.....</b>    | <b>80</b> |
| 5.1.       | <i>Faire un don d'attention</i>                  | 81        |
| 5.2.       | <i>L'expertise du praticien</i>                  | 81        |
| 5.3.       | <i>Faire le focus</i>                            | 83        |
| <b>6.</b>  | <b>Créativité et compétences .....</b>           | <b>83</b> |
| <b>7.</b>  | <b>L'action du praticien .....</b>               | <b>84</b> |
| 7.1.       | <i>Ses interventions</i>                         | 84        |
| 7.2.       | <i>La fameuse chaise vide</i>                    | 85        |
| <b>8.</b>  | <b>Rapport au temps.....</b>                     | <b>86</b> |
| 8.1.       | <i>Espace et temps</i>                           | 86        |
| 8.2.       | <i>Une psyché ni spatiale ni temporelle</i>      | 87        |
| <b>9.</b>  | <b>Les symptômes et la psychopathologie.....</b> | <b>88</b> |
| 9.1.       | <i>Quelle figure se dégage-t-elle ?</i>          | 88        |
| 9.2.       | <i>Le symptôme</i>                               | 89        |
| 9.3.       | <i>A propos des résistances</i>                  | 90        |
| <b>10.</b> | <b>Rapports avec la maïeusthésie .....</b>       | <b>90</b> |
| 10.1.      | <i>L'une n'est pas la source de l'autre</i>      | 90        |
| 10.2.      | <i>Analogies</i>                                 | 91        |
| 10.3.      | <i>Différences</i>                               | 92        |
| 10.4.      | <i>Les Pulsions</i>                              | 93        |
| 10.5.      | <i>Conclusion</i>                                | 94        |

---

## **René DESCARTES - L'élan d'une Science Humaine** **95**

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>1.</b> | <b>Le cartésianisme offense Descartes .....</b> | <b>100</b> |
| 1.1.      | <i>Loin des « ismes »</i>                       | 100        |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 1.2.      | <i>Le terrain plus que la tour d'ivoire</i>               | 100        |
| <b>2.</b> | <b>Le nombre d'avis ne fait pas la vérité .....</b>       | <b>101</b> |
| 2.1.      | <i>Loin de la pensée unique</i>                           | 101        |
| 2.2.      | <i>Les avis différents ont tous un fondement</i>          | 102        |
| <b>3.</b> | <b>Le bon sens.....</b>                                   | <b>102</b> |
| 3.1.      | <i>Ne pas confondre « sens » et « direction »</i>         | 102        |
| 3.2.      | <i>Les avantages de celui qui ne sait pas</i>             | 103        |
| <b>4.</b> | <b>Le doute comme preuve .....</b>                        | <b>104</b> |
| 4.1.      | <i>La recherche d'une fondation solide</i>                | 104        |
| 4.2.      | <i>Je doute donc je suis</i>                              | 104        |
| 4.3.      | <i>Descartes « répond » à Nietzsche</i>                   | 105        |
| 4.4.      | <i>Réunir Nietzsche et Descartes</i>                      | 105        |
| <b>5.</b> | <b>Liberté, simplicité et non savoir.....</b>             | <b>106</b> |
| 5.1.      | <i>Être libre soi-même</i>                                | 106        |
| 5.2.      | <i>Confiance, simplicité, originalité</i>                 | 107        |
| 5.3.      | <i>Accorder à autrui sa liberté</i>                       | 107        |
| 5.4.      | <i>Nécessité de la conscience</i>                         | 108        |
| 5.5.      | <i>Le non savoir</i>                                      | 108        |
| 5.6.      | <i>Connaissance et reconnaissance du non savoir</i>       | 109        |
| <b>6.</b> | <b>Méthodes de raisonnement .....</b>                     | <b>110</b> |
| 6.1.      | <i>Acuité et goût pour ce qui est simple</i>              | 110        |
| 6.2.      | <i>Le relatif et l'absolu</i>                             | 110        |
| 6.3.      | <i>Ni vrai, ni faux, a priori</i>                         | 111        |
| 6.4.      | <i>L'hypothèse est une nécessaire intuition</i>           | 111        |
| 6.5.      | <i>Enchaînements logiques et analogies</i>                | 112        |
| 6.6.      | <i>Quand le premier maillon est à la fin de la chaîne</i> | 113        |
| <b>7.</b> | <b>En quête d'axiomes .....</b>                           | <b>114</b> |
| 7.1.      | <i>Trouver les évidences</i>                              | 114        |
| 7.2.      | <i>Simplisme et tautologie</i>                            | 116        |
| 7.3.      | <i>Recherche d'axiomes en communication</i>               | 117        |
| <b>8.</b> | <b>Reproche du dualisme corps-esprit.....</b>             | <b>119</b> |
| 8.1.      | <i>Une certitude inattendue</i>                           | 119        |
| 8.2.      | <i>Pas si dualiste que ça</i>                             | 120        |
| 8.3.      | <i>Exercices d'ouverture d'esprit</i>                     | 121        |
| 8.4.      | <i>Ni affirmer ni infirmer</i>                            | 122        |

|  |  |                   |
|--|--|-------------------|
| 9.   | <b>En psychologie</b> .....  | <b>123</b>        |
| 9.1.   | <i>Axiomes en psychologie</i>  | 123               |
| 9.2.   | <i>Hypothèses</i>  | 125               |
| 9.3.   | <i>Résultats</i>   | 126               |
| <br><b><u>De l'Espace et du Temps - Existence, paranoïa et schizophrénie ...</u></b> |  | <b><u>129</u></b> |
| 1.   | <b>Ne pas subir les mots : les bichonner !</b> .....                       | <b>133</b>        |
| 2.   | <b>Santé mentale et « position » du Soi</b> .....                          | <b>135</b>        |
| 2.1.   | <i>Schizophrénie</i>   | 136               |
| 2.2.   | <i>Paranoïa</i>  | 136               |
| 2.3.   | <i>Points communs sur le plan sémantique</i>                               | 137               |
| 2.4.   | <i>Santé mentale en cours d'accomplissement</i>                            | 138               |
| 3.   | <b>Espace « dehors &amp; dedans »</b> .....                                | <b>139</b>        |
| 3.1.   | <i>Monde intérieur et monde extérieur</i>                                  | 139               |
| 3.2.   | <i>Exister (être en dehors)</i>  | 141               |
| 4.   | <b>Temps « avant &amp; après »</b> .....                                   | <b>142</b>        |
| 4.1.   | <i>Antérieur et postérieur</i>   | 142               |
| 4.2.   | <i>Concernant le temps « intérieur »</i>                                   | 143               |
| 4.3.   | <i>Concernant le temps « extérieur »</i>                                   | 145               |
| 4.4.   | <i>Les « bouts du temps »</i>  | 147               |
| 4.5.   | <i>« Hors du temps » sans « tomber dedans »</i>                            | 149               |
| 4.6.   | <i>Le retournement temporel et la conservation de l'espace (du chemin)</i> | 151               |
| 5.   | <b>Présence du Soi</b> .....   | <b>154</b>        |
| 5.1.   | <i>Rapport avec schizophrénie et paranoïa</i>                              | 155               |
| 5.2.   | <i>Le Soi n'est pas narcissique</i>  | 156               |
| 5.3.   | <i>Communication avec soi-même et « ballet systémique »</i>                | 157               |
| 5.4.   | <i>Juste une sorte de « stretching de la pensée »</i>                      | 159               |
| <br><b><u>Goûter un supplément de vie - La limite et la saveur</u></b>               |  | <b><u>161</u></b> |
| 1.   | <b>La limite et la saveur</b> .....  | <b>167</b>        |
| 1.1.   | <i>L'illimité</i>  | 167               |
| 1.2.   | <i>La limite</i>   | 167               |
| 2.   | <b>Digérer plutôt que de rendre</b> .....                                  | <b>170</b>        |
| 2.1.   | <i>Epictète</i>  | 170               |
| 2.2.   | <i>Les doctes « philosophes »</i>  | 170               |
| 3.   | <b>Gestion intime de nourriture vitale</b> .....                           | <b>171</b>        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 3.1.      | <i>L'aboutissement et le chemin</i>              | 171        |
| 3.2.      | <i>L'évitement salutaire (énergie et survie)</i> | 172        |
| 3.3.      | <i>Les compensations (énergie et survie)</i>     | 173        |
| 3.4.      | <i>Les symptômes (vie et individuation)</i>      | 174        |
| 3.5.      | <i>L'accueil de Soi (vie et individuation)</i>   | 175        |
| <b>4.</b> | <b>Les vides, outils de plénitude.....</b>       | <b>176</b> |
| 4.1.      | <i>L'affûtage du goût</i>                        | 176        |
| 4.2.      | <i>Les vides sources de relief</i>               | 177        |
| 4.3.      | <i>Les vides, contenant et contenus</i>          | 178        |
| 4.4.      | <i>Etre frustré... être dupe ?</i>               | 179        |
| 4.5.      | <i>La dépression (expérience du vide)</i>        | 180        |
| <b>5.</b> | <b>Sensibilité retrouvée .....</b>               | <b>183</b> |
| 5.1.      | <i>La volonté sans le pouvoir</i>                | 183        |
| 5.2.      | <i>Toucher l'impalpable</i>                      | 184        |
| 5.3.      | <i>Le supplément de vie</i>                      | 188        |

## **Eloge de la différence - Source de progrès et de qualité de vie** **191**

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>1.</b> | <b>Entre conflits et progrès .....</b>               | <b>195</b> |
| <b>4.</b> | <b>Des différences pour voir plus finement .....</b> | <b>196</b> |
| 4.1.      | <i>Histoire des télescopes</i>                       | 196        |
| 4.2.      | <i>Histoire du savoir</i>                            | 197        |
| <b>5.</b> | <b>Et dans la vie.....</b>                           | <b>199</b> |
| 5.1.      | <i>Dans la vie conjugale</i>                         | 199        |
| 5.2.      | <i>3.2 Dans la vie familiale</i>                     | 200        |
| 5.3.      | <i>Dans la vie professionnelle</i>                   | 201        |
| 5.4.      | <i>Reflexe face à la différence</i>                  | 202        |
| 5.5.      | <i>Et même avec soi-même</i>                         | 203        |
| <b>6.</b> | <b>Et dans la psychologie.....</b>                   | <b>204</b> |
| 6.1.      | <i>Les différences malmenées</i>                     | 204        |
| 6.2.      | <i>Les approches en évolution</i>                    | 206        |
| 6.3.      | <i>Le « miracle » des validations</i>                | 206        |
| <b>7.</b> | <b>Un point de vue dans chaque dimension .....</b>   | <b>208</b> |
| 7.1.      | <i>Flatland</i>                                      | 208        |
| 7.2.      | <i>L'histoire de Flatland</i>                        | 208        |
| <b>8.</b> | <b>Simplicité et ouverture .....</b>                 | <b>209</b> |



|      |  |     |
|------|--|-----|
| 8.1. | <i>Des êtres et des raisons</i>                    | 209 |
| 8.2. | <i>Face aux conséquences inacceptables</i>         | 210 |
| 8.3. | <i>Exemple de différence et de complémentarité</i> | 211 |
| 8.4. | <i>La différence source d'évolution</i>            | 212 |

## **Des mots et des intuitions 215**

---

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>9.</b>  | <b>Sensations, intuitions et conscience .....</b>    | <b>219</b> |
| 9.1.       | <i>Au début, seulement des intuitions</i>            | 219        |
| 9.2.       | <i>L'évolution des mots et des perceptions</i>       | 220        |
| <b>10.</b> | <b>La précision ou le leurre.....</b>                | <b>221</b> |
| 10.1.      | <i>Sens et contresens</i>                            | 221        |
| 10.2.      | <i>Quand les théories remplacent la perception</i>   | 222        |
| 10.3.      | <i>Ce que les mots induisent</i>                     | 222        |
| 10.4.      | <i>Quelques exemples</i>                             | 223        |
| 10.4.1.    | « Lucidité » ou « facultés intellectuelles » ? ..... | 223        |
| 10.4.2.    | « Intérêt » ou « attention » ? .....                 | 224        |
| 10.4.3.    | « Touché » ou « affecté » ? .....                    | 224        |
| 10.4.4.    | « Distant » ou « distinct » .....                    | 224        |
| 10.4.5.    | « Bonne distance » ou « bonne proximité » .....      | 224        |
| 10.5.      | <i>Les mots ne sont pas de simples conventions</i>   | 225        |
| 10.6.      | <i>La résonnance des mots</i>                        | 226        |
| <b>11.</b> | <b>Le non verbal .....</b>                           | <b>229</b> |
| 11.1.      | <i>Une sorte de résonnance harmonique</i>            | 229        |
| 11.2.      | <i>Un art de souligner</i>                           | 230        |
| 11.3.      | <i>C'est aussi une révélation malgré soi</i>         | 231        |
| <b>12.</b> | <b>L'être et la chose .....</b>                      | <b>231</b> |
| 12.1.      | <i>Les informations</i>                              | 232        |
| 12.2.      | <i>« Ego » et « conscience »</i>                     | 232        |
| <b>13.</b> | <b>Les mots et la conscience.....</b>                | <b>233</b> |
| 13.1.      | <i>Nos intuitions</i>                                | 233        |
| 13.2.      | <i>Nos verbalisations</i>                            | 235        |
| 13.3.      | <i>Le focusing</i>                                   | 236        |
| <b>14.</b> | <b>Mises en mots, mises en phrases.....</b>          | <b>237</b> |
| 14.1.      | <i>Quelques phrases :</i>                            | 237        |
| 14.2.      | <i>La simplicité avant tout</i>                      | 238        |
| <b>15.</b> | <b>Oser la singularité.....</b>                      | <b>239</b> |
| 15.1.      | <i>Des mots surprenants</i>                          | 239        |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 15.2.      | <i>La sensation floue et l'innomé</i>         | 240        |
| 15.3.      | <i>Comment nommer</i>                         | 241        |
| 15.4.      | <i>Le piège des nosographies</i>              | 241        |
| <b>16.</b> | <b>Les avancées existentielles .....</b>      | <b>243</b> |
| 16.1.      | <i>Des mots et des êtres</i>                  | 243        |
| 16.2.      | <i>L'objectivation peut être un piège</i>     | 244        |
| <b>17.</b> | <b>L'intuition est une pré-réalité .....</b>  | <b>244</b> |
| 17.1.      | <i>De l'intuition à la réalité subjective</i> | 244        |
| 17.2.      | <i>Des mots pour naître</i>                   | 245        |
| 17.3.      | <i>« Intuition » : une veille précieuse</i>   | 245        |
| <b>18.</b> | <b>Nommer avec délicatesse .....</b>          | <b>246</b> |
| 18.1.      | <i>Prendre soin de la veilleuse</i>           | 246        |
| 18.2.      | <i>Prendre soin du subjectif</i>              | 246        |
| <b>19.</b> | <b>Conclusion .....</b>                       | <b>247</b> |
| 19.1.      | <i>Signes et significations</i>               | 247        |
| 19.2.      | <i>Les sensations, les intuitions</i>         | 249        |
| 19.3.      | <i>Un objectif modeste</i>                    | 249        |

## **Sourire à la vie** **251**

---

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>20.</b> | <b>La quête des penseurs .....</b>                 | <b>255</b> |
| 20.1.      | <i>Les trois pensées</i>                           | 255        |
| 20.2.      | <i>Petites guerres partisans</i>                   | 256        |
| 20.2.1.    | <i>Guerres des philosophes grecs .....</i>         | 257        |
| 20.2.2.    | <i>Une difficulté sémantique .....</i>             | 257        |
| <b>21.</b> | <b>Rapport avec le sourire.....</b>                | <b>259</b> |
| 21.1.      | <i>Différences et complémentarité des réalités</i> | 259        |
| 21.2.      | <i>Le plaisir et la conscience</i>                 | 260        |
| 21.3.      | <i>Conscience et confiance</i>                     | 262        |
| 21.4.      | <i>La cause et le sens</i>                         | 263        |
| 21.5.      | <i>Le sourire frôlé</i>                            | 265        |
| 21.6.      | <i>Ne pas confondre réjouissance et ataraxie</i>   | 266        |
| 21.7.      | <i>La source paradoxale</i>                        | 267        |
| <b>22.</b> | <b>3 Validation existentielle et sourire .....</b> | <b>269</b> |
| 22.1.      | <i>« Sourire de » et « sourire à »</i>             | 269        |
| 22.2.      | <i>Ni légèreté ni gravité</i>                      | 270        |
| 22.3.      | <i>Comment on se sent vu</i>                       | 270        |

|  |                   |
|--|-------------------|
| 22.4. Validation existentielle                                     | 271               |
| <b>23. Bénéfices quand on sait sourire à la vie .....</b>          | <b>271</b>        |
| 23.1. La synergie dans l'hédonisme                                 | 272               |
| 23.2. Manifester son bonheur                                       | 272               |
| 23.3. Quand le positif devient négation !                          | 273               |
| 23.4. Le quelqu'un et le quelque chose                             | 273               |
| <b>24. Le plaisir source de connaissance et de conscience.....</b> | <b>274</b>        |
| 24.1. Le plaisir et l'apprentissage                                | 274               |
| 24.2. La mesure et la démesure                                     | 275               |
| <b>25. Le souffle et le sourire .....</b>                          | <b>275</b>        |
| 25.1. L'expiration comme « nourriture ontique »                    | 276               |
| 25.2. L'inspiration comme un partage                               | 277               |
| 25.3. S'offrir des moments de paix                                 | 277               |
| 25.4. Pour conclure  | 278               |
| <b><u>Bibliographie</u></b>  | <b><u>279</u></b> |
| <b><u>Presse</u></b>   | <b><u>283</u></b> |
| <b><u>Dictionnaires</u></b>  | <b><u>283</u></b> |
| <b><u>Filmographie</u></b>   | <b><u>283</u></b> |
| <b><u>Liens internet</u></b>                                       | <b><u>284</u></b> |

740 763 caractères et espaces



## ***Présentation du Pack***

### ***« Des pensées et des hommes »***

J'ai réuni dans ce pack mes publications en ligne sur Abraham Maslow (psychologie humaniste), Eugène Gendlin (focusing), Friedrich Perls (Gestalt-thérapie), et les ais associées à celles sur René Descartes et quelques autres textes traitant de philosophie (avec Démocrite, Epicure, Epictète, Marc-Aurèle, Lao Tseu, Baruch Spinoza, Thich Nhat Hanh, Edwin A. Abbott, Henri Bergson, Maurice Merleau-Ponty, Friedrich Nietzsche, Gottefreid Wilhelm Leibniz ...) ou de la pédagogie (avec Antoine de la Garanderie, Fanny Saféris, Maria Montessori...) ou divers penseurs scientifiques (Denis Noble, Kurt Gödel, Georg Cantor, Trin Xuan Thuan, Charles Seife...).

J'ai hésité à réunir les trois premiers textes plutôt dans le pack praticien, tant ils sont dédiés à la psychologie et utiles à ceux qui en font leur métier. Aussi ils sont une lecture un peu incontournable venant en complément de ce pack praticien

Il m'a pourtant paru plus à propos de les mêler aux philosophes et aux pédagogues car il s'agit ici de rendre hommage à des hommes qui ont su penser différemment et faire avancer, chacun à leur façon, la pensée humaine et aussi, surtout, les actions qui peuvent en découler. Naturellement la liste de tels hommes ne peut être exhaustive et ce modeste document ne permet que d'en approcher quelques uns.

Nous ne pouvons qu'avoir du respect, et même sans doute de la tendresse, pour ces êtres qui ont osé la différence et ne se sont pas laisser engluier dans un moule intellectuel. La pensée préfabriquée bride les esprits. Elle ne fait que faire tourner en rond quelques « doctes savants » justes aptes à réaliser une sorte de patchwork des pensées d'autrui, sans oser une intuition personnelle.

La vraie innovation est chose rare et nous n'avons souvent que de vulgaires redites de ce qui a déjà été énoncé auparavant. Oser une pensée différente, voilà qui est important, à condition de le faire sans aucun dédain pour les autres pensées (anciennes, actuelles ou à venir). Il ne s'agit pas plus « d'être pour » que « d'être contre », mais d'être ouvert, créatif, chaleureux, sensible, et d'être capable de trouver du sens, même dans des choses apparemment contradictoires.

C'est dans cet esprit que j'ai réuni ces quelques textes. Je vous en souhaite une savoureuse lecture... et que vous trouviez autant de plaisir à les lire que j'en ai eu à les écrire.



**Abraham MASLOW**  
*- Psychologie humaniste... à redécouvrir*

Thierry TOURNEBISE





Je vous propose de découvrir l'approche particulièrement humaniste d'Abraham Maslow. Docteur en psychologie, il est surtout connu pour la « pyramide des besoins » dans laquelle ses successeurs, par indécatesse ou par incompetence, l'ont indûment enfermé. Cette représentation architecturale n'a jamais été évoquée par Maslow lui-même. Elle est hélas si réductrice qu'elle nous éloigne de la profondeur de qu'il a souhaité nous transmettre.

Maslow nous invite plutôt à considérer l'humain du point de vue de son humanité, de son potentiel et non de ce qui pourrait être mauvais en lui. Il propose un regard très innovant sur la façon de considérer la psychopathologie. Il nous offre une subtile observation du fonctionnement social (synergie), de la façon que les individus ont de vivre entre eux, de la façon qu'ils ont aussi de vivre avec eux-mêmes, dans la reconnaissance ou dans l'oubli de leur propre nature.

Octobre 2008 © [copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2009 pour cette version PDF



**Abraham Maslow** nous propose une vision de la psychologie humaniste insuffisamment connue. Il cherche plutôt ce qui est noble en l'humain afin d'en accompagner le développement, que ce qui est mauvais afin de l'en « purger ». En ce sens, **il a consacré plus de temps à l'étude de la santé mentale qu'à celle de la psychopathologie**. Il dénonce le « courant dominé par la tradition médico-thérapeutique d'éradication de la maladie. » (2008, p.68). Il voit en l'être humain un individu en développement, souffrant parfois de carences, mais pas un être à épurer, à tronquer, à saigner, à nettoyer du mauvais en lui. Pareillement à Frans Veldman, il insiste sur le fait de voir en l'autre « le bon en lui », présent, et à venir (Veldman, 1989, p.45).

Il lui semble essentiel de faire ressortir la noblesse que contient l'humain sans le savoir, et non d'insister sur les bassesses qu'on lui attribue depuis toujours afin de, soi-disant, l'en libérer. Il se démarque avec une approche emplie de délicatesse et d'humanisme, mais aussi de rigueur et de précisions. Il ose une différence importante par rapport à de nombreuses autres approches de la psyché qui laissent malheureusement entendre « **que les profondeurs de la nature humaine sont dangereuses, maléfiques, prédatrices et voraces** ». Il dénonce courageusement de telles dérives (Maslow, 2008, p.202). Il va même jusqu'à pointer que « **Toute croyance qui incite les hommes à se méfier d'eux-mêmes et des autres sans nécessité et à douter sans fondement des possibilités humaines, doit être considérée partiellement responsable des guerres, des rivalités entre les races et des massacres perpétrés au nom de la religion** » (*ibid.* p.107).

Pour lui, les besoins de l'être (ces besoins qu'il nomme « métabesoins » ou « besoins ontiques » et qui sont au delà des besoins fondamentaux) sont des clés pour comprendre l'être humain dans ses motivations les plus nobles et les plus porteuses, dans ce qui est aussi une forme d'instinct, mais un instinct propre à l'homme, le portant vers un accomplissement de soi qui débouche aussi sur un grand respect d'autrui.

## **1. Une certaine affirmation de soi**

Abraham Maslow est connu pour la « pyramide des besoins »... alors qu'il n'a jamais parlé de « pyramide » ! Il a parlé de « hiérarchie » des besoins, et ce n'est pas tout à fait la même chose. Nous pouvons même remarquer que Maslow prend une certaine distance avec la dimension pyramidale, en ce sens où, même s'il y a une hiérarchie, tous les besoins sont toujours un peu là en même temps, mais dans des proportions et des natures qui varient au cours du développement d'un être (nous y reviendrons plus loin).

Il a même insisté sur la difficulté qu'il y a à extraire des données et de les mettre à part concernant un concept, un groupe de personnes ou des personnalités, puis de les chiffrer et de les classer. La volonté de créer des catégories puis de les dénombrer est, selon lui une aberration dans le domaine humain. En effet, pour créer des catégories, il convient de séparer des éléments en décidant qu'ils sont distincts les uns des autres en fixant certains critères. Pour réaliser cela on est alors obligé de négliger un grand nombre de détails, car un individu n'est jamais « totalement ceci » ou « totalement cela ». Les chiffres, qui dénombrent les individus ainsi « réduits », ne sont alors que des approximations arbitraires d'où il peut être dangereux de déduire ce qu'on croit être la réalité (et encore plus d'en déduire des théories). « **Il est possible d'ajouter une pomme**

à une autre pomme parce que la nature des pommes le permet. Le cas est différent lorsqu'il s'agit de personnalité » (Maslow, 2006, p.251). Remettant en cause le côté statique (immobiliste où tout est fixe) et atomiste (tout découper en parties plus fines) afin de dénombrer et de calculer, il remet en cause certaines études pseudo scientifiques, sans toutefois en nier la valeur... tant qu'elles restent à leur place et ne prétendent pas révéler une vérité du monde. « Il est dangereux de voir dans le monde ce que nous y avons mis au lieu de ce qui s'y trouve réellement » nous dit-il (*ibid* p.353). Il ajoute même que les mathématiques méritent d'être récusées par le psychologue parce qu'elles ne répondent pas à ses objectifs. Peut-être aurait il eu l'idée d'explorer le champ des fractales qui est un concept mathématique nouveau où le général contient le particulier et inversement. Mais les **fractales** n'ont été découvertes qu'en 1975 (*Le monde des fractales*, Jacques Dubois, Jean Chaline –Ellipse, 2006) alors que Maslow nous a quitté en 1970, à l'âge de 62 ans. Cependant il ne s'est pas privé de faire allusion à la théorie des **ensembles** en évoquant l'idée d'ensembles plus vastes contenant des ensembles plus restreints. **Maurice Merleau-Ponty** avait une opinion analogue sur le fait de ne pas prendre ce qu'on projette dans le monde pour le monde lui-même, expliquant que ce qu'on observe et qu'on prend pour vérité du monde, n'est que « **phénomènes hautement "travaillés", et que nos appareils produisent plutôt qu'ils ne les enregistrent** » (Merleau-Ponty, 2006, p.8)

On ne peut identifier ces critiques envers les mathématiques à celles du renard de Jean de Lafontaine, pour qui les raisins qu'il ne peut attraper sont « trop verts », car en ce qui concerne Abraham Maslow, il a une solide formation scientifique, est docteur en psychologie et a réalisé de nombreux entretiens avec des centaines de personnes dans différentes cultures. Il est rompu aux relevés de données, à leur classement et à leur utilisation. Il parle donc bien en connaissance de cause. Doit-on ses réflexions hors du commun à son QI exceptionnel de 195 (2006, p.10) ? Nous pouvons lire ce que Maslow pense du QI : il ne le relie pas à l'intelligence réelle et montre même que des êtres mal-faisants et stupides peuvent avoir un QI élevé, et manquer du plus simple bon sens humain (2008, p.270). Nous devons plutôt la richesse de sa réflexion à une sensibilité différente, à un mode de pensée permettant d'explorer ce qui est nouveau, sans s'enliser dans les anciennes données... et cela n'est pas seulement une affaire de QI ! Il dit par exemple : « Je me suis choisi comme tâche de "spéculer en toute liberté", de théoriser, de jouer avec les intuitions et les pressentiments et, en général, de tenter d'extrapoler vers l'avenir » (2006, p.24). Il n'est pas si loin de **René Descartes** déclarant : « Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde, et à tâcher d'acquérir quelque expérience, j'ai pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même... » (2000, p.40) ou « La science de mes voisins ne borne pas la mienne » (1999, p.882) Descartes aurait jubilé face à une telle attitude, disant de celui qui ne fait que remanier les anciennes pensées : « ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs... » (Recherche de la vérité par la lumière naturelle 1999, p.898). « Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de cent préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (*ibid.* p.898)

Pour insister sur le fait que sa principale ressource est la vie, Maslow va jusqu'à dire : « J'ai appris plus en me mariant qu'en passant mon doctorat » (2006, p.195) ou « Bien

plus important pour moi a été le fait d'avoir un enfant. Notre premier enfant a changé le psychologue que j'étais. Il m'a fait voir le béhaviorisme, dont j'étais si enthousiaste, tellement stupide que je ne pouvais plus le supporter » (2006, p.194)

Sa conscience de l'humain le conduit à se désoler quelque peu des points sur lesquels insiste l'éducation : « Comment expliquer que la psychologie de l'éducation privilégie les moyens (les notes, les classements, les crédits ou les unités de valeur, les diplômes) par rapport aux fins (la sagesse, la compréhension, la sûreté du jugement, le bon goût) ? » (2008, p.266)

Nous pourrions citer de nombreux exemples de sa volonté de proximité d'avec la vie et de ne jamais théoriser en s'éloignant de ce qui est essentiel. Tout cela lui a permis d'approcher l'être humain avec un regard neuf, alors que ce n'est pas si aisé quand on a l'esprit emplis de l'étude des théories d'autrui.

Pourtant, il se veut respectueux de la pensée de ses confrères et, même s'il les critique sans détour, il ne veut en aucun cas être identifié par exemple à un anti-Freud ou à un anti-behavioriste. Tout au plus il prendra l'appellation de « épi-freudien » ou « épi-béhavioriste » (2006, p.24), reconnaissant dans chaque approche ses justesses et ses limites, tout n'étant qu'une affaire de contexte, de champ d'expérimentation ou d'observation. Il tente de donner à chaque chose sa place dans un ensemble plus vaste.

## **2. Notions de carences**

### **2.1. Des causes non traumatiques**

Un des points forts de Maslow est d'envisager les psychopathologies sous un autre angle que sous celui des causes traumatiques. En effet, il est courant d'associer un symptôme psychologique à une ou à des causes traumatiques et l'enjeu des psychothérapies est justement de libérer de cet impact antérieur. Maslow, lui, l'envisage sous l'angle des carences au niveau des besoins fondamentaux. Au même titre que des carences vitaminiques peuvent causer de graves troubles physiologiques, des carences au niveau des besoins fondamentaux ou des besoins ontiques (dont nous préciserons la nature plus loin) peuvent, selon lui, causer d'importants troubles psychiques. (2006, p.43)

Il s'agit d'un regard extrêmement novateur, qu'il publie en 1954 (il a 46 ans), dans son ouvrage *Motivation and personality* intitulé en français « Devenir le meilleur de soi-même » (2008 édité chez Eyrolles). Ce positionnement est d'autant plus méritant qu'il a dû s'affirmer en opposition avec les courants de pensée de l'époque. Au départ, très féru de béhaviorisme (qui a donné le comportementalisme), il a rapidement constaté que ce qui marche ici en laboratoire ne correspond pas à la réalité humaine immergée dans le terrain de la vie réelle. Il a abandonné cette approche au profit d'une réflexion basée sur ses propres observations, ses propres expériences, ses propres enquêtes, ses propres analyses de résultats sur d'innombrables personnes.

Naturellement la vision de Maslow n'exclue pas la possibilité traumatique, mais ce qui est intéressant c'est de trouver un regard totalement différent de celui auquel nous sommes habitués.

Dans ma publication d'avril 2008 sur la [psychopathologie](#), j'ai longuement parcouru différents concepts au sujet de la cause des symptômes en psy, sans pourtant évoquer la position de Maslow au sujet de la carence dans les besoins fondamentaux. Je répare ce manque en lui consacrant la présente publication.

Je termine mon article sur la psychopathologie avec une idée également novatrice : **le symptôme n'est pas là « à cause de » la circonstance traumatisante, mais « spécialement pour » retrouver et réhabiliter celui que nous étions lors de cette circonstance.** Il n'y a donc rien à éliminer mais plutôt à retrouver un vide (vide de soi), puis à retrouver ce qui doit y prendre place (une part de soi) pour enfin le combler (et ne plus seulement le compenser).

J'y parle donc aussi d'une carence, d'un manque, d'un vide... d'une « carence de soi » quand une part de soi nous manque. Le symptôme n'est alors pas considéré comme une pathologie, mais comme le moyen par lequel l'individu tente de retrouver cette part manquante de lui-même. Il s'agit aussi d'une forme d'accomplissement de soi.

Quoique tous deux dans une démarche humaniste, Maslow et moi-même ne tenons pas le même discours sur le sujet, mais nous y trouvons de significantes analogies. D'ailleurs Maslow, tout comme moi, n'aime pas tellement les mots « thérapie » et « patient » : « Je déteste le modèle médical qu'ils impliquent parce qu'ils présupposent que la personne qui vient consulter est malade, assaillie par la maladie, en quête de guérison. Nous espérons vraiment, bien entendu, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir d'une maladie » (Maslow, 2006, p.72-73). Je ne peux que partager un tel point de vue et c'est dans cette ligne que se place le [praticien en maïeusthésie \(maïeusthésie\)](#).

## 2.2. **Carences et développement**

Nous verrons, un peu plus loin (plus en détails) qu'il y a trois sortes de besoins, si tant est que nous pouvons les catégoriser... ! Car, comme nous l'avons vu plus haut, un regard plus holiste (d'ensemble) reste nécessaire (selon Maslow lui-même, 2008, p.319 à 354). Toute catégorisation implique des réductions qui faussent la réalité et cela aussi nous y reviendrons.

Il y a les **besoins fondamentaux** comportant les « **besoins physiologiques** », puis les « **besoins socio-psychologiques** ». Ensuite il y a les **métabesoins** dits « **besoins ontiques** » concernant l'être, concernant le plan existentiel.

Une carence à chacun de ces besoins peut donc générer une psychopathologie dont la cause est plus carencielle que traumatique. De même que le scorbut est causé par une déficience en vitamine C et non par un agent infectieux, les psychopathologies sont, selon Maslow, engendrées par des carences de satisfaction au niveau des besoins physiologiques, psychologiques ou ontiques. Le remède consiste alors en le fait de combler la carence. « **La privation des besoins fondamentaux est susceptible, on le sait, de créer des maladies à ranger dans la catégorie des maladies " carencielles" »** (Maslow 2006, p.43), qu'il s'agisse du plan physiologique, socio-psychologique, ou du plan ontique.

Maslow ne voit pas alors un sujet atteint d'une maladie psychique au sens où on l'entend habituellement. Il voit un sujet en voie d'émergence, de développement humain, plus ou moins empêché dans son accomplissement à cause de carences.

La psychopathologie n'est alors plus considérée comme l'expression de quelque chose à enlever, à chasser, à purifier ou à éradiquer... mais simplement comme l'indice qu'un être en devenir doit être accompagné pour simplement aller vers ce qu'il a à être, pour accomplir sa vraie nature, pour aboutir à une complétude du Soi.

Le paradoxe est que nous vivons dans un monde à qui nous devons la vie, à qui nous devons d'exister, mais qu'en même temps ce monde semble nous rendre difficile la tâche qui consiste à venir vraiment au monde. D'un côté nous ne serions rien sans l'existence des autres, mais de l'autre, les autres freinent l'émergence de soi. Il y a sans doute là un processus pertinent qui nous échappe, deux réalités apparemment contradictoires qui contribuent à quelque chose qui nous construit plus que nous ne le croyons. Comme le dit Maslow, au niveau ontique, les dichotomies (oppositions) s'évaporent et ne sont plus un problème (p.253) A ce stade on va « [Dépasser les dichotomies pour aller vers un ensemble d'ordre supérieur](#) » (2006, p.302).

### **2.3. *Un être humain en devenir***

Avec Maslow, nous retiendrons surtout l'idée d'un individu en train de « devenir humain », « plus humain », animé d'instincts qui lui sont propres et le distinguent particulièrement de l'animal, le portant progressivement vers les valeurs ontiques (de l'être). Maslow insiste sur la nature instinctoïde de ce processus et n'y met aucune métaphysique particulière. Il s'agit, pour lui, de l'humain en accomplissement de soi, de sa propre nature, qu'il convient plus d'accompagner dans sa croissance intérieure que de guérir d'hypothétiques maladies venant de l'extérieur.

Il souligne que le regard sur le plaisir a culturellement été embrouillé et n'a pas permis de voir clairement ces besoins fondamentaux et ontiques de l'humain :

« [Je pense que la principale raison pour laquelle les théories hédonistes\\* de valeurs et de l'éthique ont échoué au cours de l'histoire est que les philosophes ont enfermé les plaisirs motivés par la pathologie avec ceux qui le sont par la bonne santé](#) » (2006, p.27). \*[\[Hédonisme : philosophie du plaisir\]](#)

Nous allons parcourir en détails les besoins fondamentaux et les besoins ontiques balisant cette croissance. Puis ensuite nous remettrons en cause la représentation en pyramide qui a maladroitement été déduite de la notion de hiérarchie des besoins et tenterons une représentation plus proche des propos de Maslow, afin de tenir compte de la dimension systémique ou holiste de l'ensemble de ces données, et de ne pas trop les séparer les unes des autres.

### **2.4. *Du côté psychosomatique***

Maslow remarque que « [La plupart des psychiatres et de nombreux psychologues et biologistes en sont venus à supposer que la quasi-totalité des maladies, sinon la totalité, peuvent être considérées comme psychosomatiques ou organismiques. Ce qui signifie que si l'on examine une maladie "physiologique" assez profondément, on découvrira](#)

inévitablement des variables psychiques, personnelles et sociales à prendre en compte en tant que facteur déterminant » (2006, p42).

Il examine les recherches de Helen Dunbar (*Psychosomatic Diagnosis* - New York : Hoeber, 1943) qui a utilisé des personnes ayant des fractures osseuses comme groupe témoin, partant du principe que, là au moins, il n'y a pas d'enjeux psychosomatiques et que ce groupe est neutre au sujet des enjeux psychiques, « Elle a découvert à sa profonde stupeur qu'il en existait. En conséquence de quoi, nous sommes maintenant très au fait de la personnalité sujette aux accidents ainsi que, si je puis l'appeler ainsi, de l' "environnement accidentogène". Donc une fracture peut, elle aussi, être psychosomatique et "socio-somatique", si vous me passez l'expression. » (*ibid.* p.42).

### **3. Les besoins fondamentaux**

Les besoins fondamentaux sont les **sources de motivation** de l'être humain. Ils déterminent ses désirs, ses élans. Tout d'abord, pour ne pas perdre notre vue d'ensemble et rester prudent quant à une sectorisation excessive, nous devons commencer par préciser que « le désir est un besoin de l'individu tout entier » (Maslow, 2008, p.42) et non seulement d'une partie de lui. « A l'instar de l'arbre qui a besoin de rayons du soleil, d'eau et de nourriture, la plupart des gens ont besoin d'amour, de sécurité et de la satisfaction d'autres besoins élémentaires que seul l'extérieur peut leur fournir » (*ibid.* p.219).

Même si l'on remarque que la satisfaction d'un besoin le fait disparaître et fait naturellement apparaître le besoin juste « au dessus », il ne semble pas tout à fait exacte non plus de les séparer totalement. Il est évident qu'un individu continue d'avoir besoin de nourriture, même s'il a atteint les « niveaux » ontiques (c'est-à-dire les niveaux de l'être). Il se peut simplement que son rapport à la nourriture devienne différent, mais cela ne l'exempte pas de manger pour vivre ! Si elle ne dure pas trop et n'est pas trop radicale, nous remarquons simplement que la frustration de nourriture lui sera plus supportable que pour un sujet ayant durablement souffert de la frustration des besoins élémentaires et n'ayant pas encore goûté les saveurs ontiques. « Ce sont précisément les individus chez qui un besoin donné a toujours été satisfait qui sont le mieux armés pour en tolérer la carence dans le futur » (Maslow, 2008, p.60). Au niveau de la stabilité et de la sécurité d'un individu, Maslow souligne que « Les individus ayant connu des carences dans le passé réagiront différemment à la satisfaction actuelle de ces besoins que ceux qui n'ont jamais souffert de manque » (*ibid.* p.61).

Nous noterons aussi que la satisfaction d'un besoin libère l'individu et lui permet de se tourner vers autre chose de plus « social » ou de plus « ontique » (selon le niveau de besoin qui a été satisfait). La remarque de Maslow sur la notion de hiérarchie des besoins est explicite : « Une des implications importantes de cette formulation est que la satisfaction devient un concept aussi important que la privation dans la théorie de la motivation, puisqu'elle libère l'organisme de la domination d'un besoin comparative-ment plus physiologique, permettant par là même l'émergence d'autres buts, plus sociaux » (*ibid.* p.60).



### 3.1. *Les besoins physiologiques (survie physique)*

Dans ce qui va suivre, nous différencierons soigneusement la vie de la survie : la vie c'est pour exister pleinement, la survie c'est juste pour ne pas disparaître et assurer le minimum. Cette distinction est nécessaire pour différencier les besoins fondamentaux des besoins ontiques que nous aborderons plus loin. Les besoins ontiques (besoins de l'être) sont ceux qui permettent à un individu de devenir pleinement humain.

Maslow ne prend pas la peine de dénombrer tous les besoins physiologiques, tant ils sont nombreux : besoin de dormir, besoin de se nourrir, besoin de se réchauffer, besoin de se rafraîchir, logement, habillement, besoin sexuel, besoin de respirer, besoin de lumière, besoin d'espace, besoin de mouvement...etc. L'exemple avec la nourriture est néanmoins souvent utilisé.

Dans les besoins physiologiques, nous trouvons donc le besoin de nourriture. « Si le corps manque d'un certain élément chimique, l'individu tendra à développer un appétit spécifique, ou faim partielle pour cet élément nutritif » (Maslow - 2008, p.58). C'est ce qu'on appelle l'« homéostasie » (ce qui pousse à rétablir un équilibre intérieur). Mais il n'est pas si aisé de définir de quel besoin il s'agit quand on observe un comportement, car celui-ci peut être motivé à un autre niveau que le niveau apparent. C'est ce qui rendait Maslow prudent quant aux classifications. « ...tout besoin physiologique et le comportement d'assouvissement qui lui est lié servent de canaux à toute sorte d'autres besoins. Une personne qui pense qu'elle a faim peut en fait rechercher davantage du confort ou de la dépendance, par exemple que des vitamines ou des protéines » (2008, p58).

Le besoin sexuel peut se trouver dans les besoins physiologiques, si on l'assimile simplement à la pulsion libidinale venant du ça, décrite par Sigmund Freud. Freud utilise même une image naturaliste pour illustrer ce phénomène : le pseudopode de l'hydre (Freud, 1985, p55-56) qui est ce prolongement urticant qu'elle utilise envers ses ennemis ou ses proies. En effet, le principe de la libido est que l'émetteur est le « sujet » et le récepteur est l'« objet »... et que le premier, d'une certaine façon « captative », se « nourrit » du second. Même si l'opération peut être réciproque (ce qui la rend acceptable), nous sommes bien là au niveau d'un besoin fondamental quasi « nutritif » (naturellement cela manque quelque peu de romantisme ou de poésie !). Mais si nous allons un peu plus loin, nous pourrions parler aussi de besoin de reproduction, pour perpétuer l'espèce... très physiologique aussi (pas très romantique non plus, mais ô combien incontournable pour l'espèce !). Plus loin, la sexualité d'un sujet qui est au niveau du « besoin d'estime » se manifestera plus par des projets de performances que par un élan de rencontre. La sexualité ne se trouve pas dans « un niveau de besoin » mais peut s'exprimer différemment à chaque niveau. Ainsi, nous pourrions aussi considérer la sexualité sur le plan de la rencontre, sur le plan ontique, où l'enjeu est un enjeu de rencontre intime entre des êtres. Ce type de contact n'a rien de platonique et Maslow dit même qu'au niveau de l'accomplissement de soi « La sexualité peut être la source d'un plaisir extrême, plus intense que pour un individu moyen, tout en ne jouant pas un rôle prépondérant dans leur philosophie de la vie » (2008, p242).

Dans tous les cas, nous noterons que « Lorsqu'ils sont chroniquement satisfaits, les besoins physiologiques et leurs buts partiels cessent d'exister comme déterminants ou organisateurs du comportement » (2008, p.60), ce qui les différencie des besoins névrotiques dont la satisfaction n'amène pas l'apaisement (nous y reviendrons plus loin).

### **3.2. Besoins de sécurité (survie sociale)**

Quand les besoins physiologiques sont satisfaits, apparaissent alors tous les besoins que l'on peut classer dans la catégorie des « besoins de sécurité » (tout en gardant à l'esprit une certaine prudence par rapport à l'idée de catégorie ou de classement). Cela devient donc la nouvelle quête de l'individu, l'axe de son nouvel « appétit ». Il recherchera « sécurité, stabilité, dépendance, protection, libération de la peur, de l'anxiété et du chaos, besoin d'une structure, de l'ordre, de la loi et de limites, sentiment de force parce qu'on a un défenseur, etc. » (Maslow, 2008, p.61).

En effet il ne suffit pas d'avoir à manger ou d'avoir bien dormi, mais aussi de ne pas se sentir menacé. A ce stade un individu ne peut se contenter des satisfactions physiologiques, il veut éviter les menaces de frustration et tout ce qui pourrait mettre sa propre existence en péril (la menace, quand elle se concrétise pouvant être source de psychopathologie comme nous le verrons un peu plus loin).

Ici, l'individu n'aime pas trop le changement et a besoin des choses familières. Il prône l'inertie et aura tendance à se méfier de la nouveauté. Toute nouveauté est pour lui a priori suspecte, sauf si elle assure la sécurité espérée.

Maslow remarque ainsi la désespérance des managers face aux plaintes incessantes de leur personnel, car ceux-ci n'ont pas compris la succession des besoins où chaque besoin satisfait en amène un autre, de degré immédiatement au dessus : « Toutefois, selon la théorie, on ne doit jamais s'attendre à ce que les plaintes cessent, mais simplement à ce qu'elles touchent des besoins d'ordre plus élevé » (2006, p.270). Quand l'inertie est rencontrée, elle signale souvent la quête d'un besoin de sécurité. Puis, quand « l'appétit » de sécurité est satisfait ce besoin « disparaît » ou devient extrêmement discret. D'autres besoins se révèlent : le besoin d'appartenance et d'amour.

### **3.3. Besoin d'appartenance ou « d'amour » (encore survie sociale)**

Le nouvel « appétit » est ici un appétit de rencontres, de relations avec les gens. Nous y trouvons une difficulté à supporter la solitude (Maslow, 2008, p.63). Nous noterons que plus un besoin est élevé, plus il appartient en propre à l'être humain et non aux animaux. Quoi que moins indispensable à la survie immédiate, quand ce nouveau besoin apparaît, l'individu aura l'élan de le satisfaire. Cela devient son nouvel axe de motivation, son « nouvel appétit ». Comme pour les autres besoins, sa frustration peut finir par engendrer une psychopathologie. Cependant, « Plus le besoin est élevé, moins il est indispensable à la survie seule, plus sa satisfaction peut être différée dans le temps » (2008, p.114), mais il doit être satisfait à un moment ou à un autre.

J'ai le sentiment que **le mot « amour », utilisé par Maslow à ce niveau, ne convient pas tout à fait et brouille les pistes.** En effet je mettrais l'amour dans les métabesoins

ontiques et non dans les besoins d'appartenance. Il s'agit plus ici de se sentir accepté dans un clan que de se sentir aimé ou d'aimer. Un peu comme d'y être inclus, tel un enfant dans le ventre de sa mère, mais sans encore être né au monde (encore que la mère a généralement de l'amour pour l'enfant qu'elle porte !). **Le groupe joue plus ici le rôle d'une enveloppe de gestation pour l'individu en devenir que celui d'une source d'amour.**

Cela fait transition avec le besoin de sécurité, car la sensation d'appartenance pousse plus loin la sécurisation. Mais parler ici « d'amour » me semble prématuré. L'individu, à ce stade, est plus en quête de conversations (relationnelles) que de réels échanges (communicationnels). **Il n'est pas encore dans la « considération envers autrui », mais dans le « besoin d'autrui ».** Si vous lisez ma publication de septembre 2001 sur [« l'assertivité »](#) vous trouverez la différence précise que je fais entre « relation » et « communication » : dans le « relationnel » les informations comptent plus que les êtres et génèrent de l'affectivité et de l'attachement, alors que dans le « communicationnel » les êtres comptent plus que l'information et cela génère de la liberté et de la chaleur humaine. Pour reprendre le langage de Maslow, nous pouvons dire que le communicationnel est plus « ontique » (on s'ouvre à l'autre) et que le relationnel est plus « physiologique » (on se sert de l'autre). Il parle même de « langage ontique » (2006, p.336).

Le besoin de relations fait partie du besoin d'appartenance (d'ailleurs « relation » signifie « relié ») alors que la communication fait partie du besoin d'amour (notons que « communicant » signifie « ouvert »). Maslow nous précise : « **Ne négligeons pas non plus le fait que le besoin d'amour implique à la fois de donner et de recevoir de l'amour** » (2008, p.65), ce qui indique bien l'idée d'ouverture et ne permet pas de le placer dans le relationnel. En effet, il parle de « langue ontique », pour intuitivement différencier le communicationnel du relationnel (même s'il ne le nomme pas ainsi) : « **D'ailleurs d'autres impressions, plus vagues encore, me dictent que la communication facilitée par l'usage de la langue ontique s'accompagne d'une grande intimité avec l'interlocuteur, du sentiment de partager des loyautés communes, d'œuvrer pour un même objectif, d'être en "sympathie", de ressentir comme un lien de parenté avec lui, d'en être en quelque sorte coresponsable** » (2006, p.273).

Je ne placerais donc pas au même niveau le « besoin d'amour » (donner et recevoir) et le « besoin d'appartenance ». Tout se passe plutôt comme si l'individu développait dans ce dernier une existence collective, mais dans laquelle il n'a pas encore d'existence propre. Il existe, pour le moment surtout à travers le groupe, à travers la parole des autres, mais pas encore en tant que lui-même. **Il doit même se retenir un peu d'être trop lui-même s'il veut faire partie du clan !** Cependant, cette « enveloppe » constituée par « les autres » (ce groupe auquel il appartient) lui permet d'accéder progressivement à une existence propre, à poursuivre son développement vers lui-même, à être ce qu'il a à être (même si c'est encore un peu dans le secret), à devenir « plus humain ». Cela ne lui permet pas encore la créativité qui ne ferait que le conduire à prendre le risque de ne plus faire partie du groupe. Il se contente ici d'une sorte de « moi collectif ».

L'apparition d'un « moi personnel » nécessite encore un pas vers un besoin supérieur qui est le besoin d'estime. Au niveau du besoin d'estime, il dépend encore d'autrui, mais **il s'en servira pour affiner l'existence de son moi, avant d'accéder à l'accomplissement de soi** puis aux besoins ontiques ultérieurs. Nous remarquerons souvent que Maslow, hélas n'a pas distingué entre le moi et le soi, même s'il fait quelque fois allusion à un

« moi supérieur » comme pour donner une sorte d'intuition ou d'ébauche du soi, qu'il ne nomme jamais vraiment en tant que tel.

Quelques exemples de ce manque de précision concernant la différence entre le moi et le soi :

« Mais il s'agit dans tous les cas d'un moi plus profond ; plus profond d'une manière fonctionnelle tel que l'envisagera un psychologue ou un psychothérapeute, c'est-à-dire qu'il faudra creuser pour le trouver, comme on le fait pour un minerai que l'on ne peut atteindre qu'après avoir traversé plusieurs couches de surface » (2006, p.104) En fait il parle ici du Soi.

« Si les valeurs ontiques sont assimilables au moi et en deviennent les caractéristiques définissantes [...] c'est-à-dire que le moi individuel se fond dans l'univers tout entier et se perd en lui. » (2006, p.367) En fait il parle également ici du Soi.

« ..., des penseurs humanistes ont défendu l'idée d'une conscience intrinsèque au-delà du sur-moi... » (2006, p.373) Parlant de « conscience », il ne parle pas ici du surmoi (qui n'est qu'une prothèse de conscience) mais du Soi.

« La médiatisation ou la concentration sur un objet extérieur à notre propre psyché peut provoquer l'oubli de soi et, par conséquent, la perte de conscience de soi-même et en un certain sens la transcendance de son ego ou du moi conscient » (2006, p.297) Il parle en fait ici de la disparition du moi et de l'émergence du Soi.

« Les forces inhibitrices de la conscience (du moi) » (2006, p.85) Il parle, en réalité, du fait que le moi inhibe la conscience du Soi.

Nous voyons que les embrouilles des termes « moi », « soi » et « conscience » sont fréquentes dans le domaine psychologique et ne permettent pas toujours la clarté nécessaire d'un propos, déjà si délicat à formuler. [pour plus de précisions lire [« ça, moi, surmoi et Soi »](#) de novembre 2005]

### 3.4. **Besoin d'estime (survie intérieure)**

A ce niveau l'individu va avoir pour appétit de **se constituer un moi plus significatif**. Il va se mettre en quête d'estime venant d'autrui, afin de conforter sa propre existence au monde. Le but ultime ici étant de développer une suffisante valeur personnelle et de mieux se positionner avec une meilleure stabilité intérieure. Il s'agit en réalité d'une autre forme de sécurité : une sorte de stabilité intérieure le rendant moins vulnérable au monde extérieur.

Qu'il s'agisse de briller aux yeux d'autrui ou à ses propres yeux, il développera compétences et performances afin d'asseoir sa réputation ou son prestige. L'individu tente ici de se définir comme utile au monde (le monde a besoin de lui). En réalité **l'individu ne fait ici que développer son moi**. Faute d'une réelle affirmation de Soi, il construit et utilise un ego suffisant pour disposer de l'assurance dont il a besoin.

**A ce stade, il se doit d'être créatif, au risque parfois de déplaire** et de manquer sa cible (il ne pouvait le faire avant d'avoir sécurisé son besoin d'appartenance). Ainsi il lui faut se distinguer en prenant quelques risques. **Il est alors bien au-delà du besoin précédent, qui le maintenait un peu dans un « profil bas » afin de ne pas être rejeté, afin de rester intégré au groupe, afin de ne pas être banni.**

Il va donc tenter de se surpasser et peut être conduit, dans sa quête, à se mentir à lui-même, ou à duper les autres pour paraître « plus qu'il n'est en réalité » (ou plus exactement, paraître « autre que celui qu'il est en réalité », car nous n'avons pas à émettre de jugement sur ce qu'est chacun). Comme **il manque encore d'affirmation de Soi**, il peut parfois s'égarer dans de tels développements purement égotiques, qui ris-

quent finalement plus de l'encombrer que de le servir. Maslow souligne ce piège, sur : « ...le danger de fonder l'estime de soi sur les avis des autres, plutôt que sur la réalité de ses capacités, de ses compétences, de son aptitude à la tâche » (2008, p.66).

Ce cheminement chaotique amène l'individu, si tout va bien, à trouver une certaine estime de la part d'autrui, le conduisant aussi à une certaine estime personnelle de lui-même. Sa position au monde étant de ce fait mieux assise (car il a non seulement la sécurité du groupe, mais aussi la sécurité de sa valeur personnelle), il va ressentir un nouvel appétit : celui de l'accomplissement de Soi.

Encore une fois, je prendrai personnellement soin de différencier la « constitution de l'ego » de « l'accomplissement de soi ». Je suis désolé de tant insister sur le sujet, mais la confusion est si rependue, y compris chez les professionnels psy, qu'il n'est pas superflu d'y revenir. **L'ego conduit à une sorte de « paraître »** (même quand il est fondé sur une valeur réelle, on s'en sert pour briller), alors que **l'accomplissement de soi consiste en une qualité de présence**, sans revendication de ses qualités. Alors que l'ego brille de façon clinquante, le Soi, lui, est lumineux avec douceur. Quelqu'un qui est dans l'ego fait de l'ombre aux autres (par ses performances affichées), alors que celui qui a développé le Soi offre confort et ressource à ceux qu'il côtoie.

Ainsi, celui qui a satisfait son besoin d'estime par le développement d'un moi suffisant, découvre alors un nouvel appétit : celui de l'accomplissement de Soi. Il réalise que, sans l'accomplissement de soi, l'existence du moi, et l'adoration que les autres y portent ne le remplissent pas. Nous trouvons quelque fois cela chez un artiste qui, une fois adulé de tous (son souhait initial) se morfond d'être admiré et de ne pas être rencontré. Il développe un nouvel appétit : celui d'« être » dont il a le pressentiment qu'il le comblera plus que celui de paraître.

### **3.5. Besoin d'accomplissement de soi (vie intérieure)**

Nous arrivons ici à l'émergence du Soi, dont nous venons de voir la différence d'avec la constitution du moi (pour ceux qui veulent des précisions supplémentaires sur ces notions de « moi » et de « Soi » je propose de lire ma publication de novembre 2005 [« Le ça, le moi, le surmoi et le Soi »](#)). Vous noterez que **le moi se construit** alors que **le Soi émerge**. L'un est fabriqué pour un usage temporaire, alors que l'autre préexiste et attend de surgir au monde.

L'accomplissement de soi ne se réalise pas par une nouvelle construction, ni par une nouvelle performance, ni en brillant davantage, mais en développant une nouvelle sensibilité : celle qui permet d'accéder à ce qu'on est vraiment. « **Un homme doit être ce qu'il peut être. Il doit être vrai avec sa propre nature** » (Maslow, 2008, p.66). Il s'agit là de ce que l'individu est depuis toujours, mais qui n'a pas encore paru dans sa vraie nature. « C'était déjà », mais ce n'était que potentiel. Pour émerger ainsi, dans ce qu'il est au plus profond de lui-même, l'être humain a dû traverser plusieurs étapes de sécurisation, d'abord physiologiques, puis socio-psychologiques, et égotiques, pour ensuite laisser émerger librement sa nature profonde.

**Il peut alors s'offrir le luxe d'une nouvelle sensibilité lui permettant d'être à l'écoute de sa réalité intérieure.** Il ne s'agit plus, à ce stade de quelque chose lui venant de l'extérieur, mais de ce qu'il est, qui peut enfin être au monde. Ce qu'il est ne cherche

plus à « prendre au monde » mais lui « offre » en quelque sorte sa présence. Il ne cherche ni à prendre (qui ne serait qu'ego vorace), ni à faussement donner (qui n'est souvent qu'ingérence ou pouvoir). De l'état captatif (prendre) du moi, il est passé à l'état oblatif (donner) du Soi. Il ne cherche pas « à donner » dans le sens d'imposer, ce qui peut revenir à chercher à avoir un effet sur autrui, comme le ferait le moi, il offre en laissant l'autre libre. Sa seule présence est un confort pour autrui qui ne se sent ni dévalorisé ni étouffé à ses côtés, ni par des actes, ni par des sous-entendus, ni par la moindre attitude.

La caractéristique majeure est ici l'authenticité. Maslow nous dit que « Cette tendance peut être formulée comme le désir de devenir de plus en plus ce que l'on est, de devenir tout ce qu'on est capable d'être » (2008, p.66). Il s'est retrouvé ici face à quelque chose d'une dimension insoupçonnée : « J'ai découvert que le besoin d'accomplissement est beaucoup plus fort que je ne l'imaginai » (2006, p.257). Il s'est trouvé en face de l'humain devenant lui-même, découvrant que la pulsion de celui-ci le conduit à cette réalisation, au point qu'il parle « d'instinct propre à l'humain » le conduisant à devenir « de plus en plus humain ». Quant à moi je parlerai de « pulsion existentielle » venant du Soi (à ne pas confondre avec la « pulsion libidinale » venant du ça).

Quand cette étape est accomplie, l'individu découvre de nouveaux appétits qui vont lui permettre de déguster la vie avec une sensibilité nouvelle. Nous trouvons ici les besoins ontiques, les besoins concernant l'être, dont **l'accomplissement de Soi** fait la charnière avec les besoins ontiques.

Note : Avant de poursuivre, toujours dans le souci de ne pas trop sectoriser les étapes, les besoins et les motivations, puis de conserver un regard suffisamment holiste (global) je rappellerai que Maslow lui-même nous met en garde : « Si un besoin est satisfait, alors un autre émerge. Cette affirmation peut donner l'impression erronée qu'un besoin doit être satisfait à 100% avant que le besoin suivant émerge. Dans la réalité, la plupart des individus normaux dans notre société sont en même temps partiellement satisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux et partiellement insatisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux » (2008, p.74).

Souvent nous aimons ce qui est bien classé, bien rangé, clairement identifiable et prévisible. Mais nous devons nous rendre à l'évidence que notre regard doit garder une certaine souplesse et ne pas chercher d'absolu. Il ne s'agit que de trajectoires, de directions et de sens, avec plusieurs « chantiers » en cours simultanément. Le « plus ou moins » aboutissement de l'un permet la « plus ou moins » émergence de l'autre et tout cela se côtoie, tout en se chevauchant.

## **4. Les besoins ontiques (Vie dans le monde)**

Nous arrivons là dans une nouvelle zone, qui n'obéit plus aux mêmes règles. Il n'y s'agit plus de « besoins » à proprement parler, mais de « métabesoins ». Leur satisfaction n'a pas les mêmes conséquences psychiques que la satisfaction des besoins précédemment évoqués.

Avec les besoins précédents, « L'état de satisfaction se révèle n'être pas forcément un état de bonheur ou de contentement garanti. C'est un état incertain qui soulève plus de problèmes qu'il n'en résout. Cette découverte implique que, pour beaucoup de gens,

*l'unique* définition d'une vie digne d'intérêt est de "manquer de quelque chose d'essentiel et de faire tout pour l'obtenir". » (2008, p.26-27). Maslow marque ainsi la spécificité des besoins qui sont inférieurs aux besoins ontiques. Dès qu'ils sont satisfaits, ils ne disparaissent que pour en révéler de nouveaux, plus élevés. Ils sont les éléments d'une sorte de quête sans fin... et d'une faim qui ne cesse jamais..

Il poursuit par : « Mais nous savons que les individus accomplis, même si leurs besoins fondamentaux ont été satisfaits, trouvent leur existence *encore plus* riche de sens parce qu'ils peuvent vivre, pour ainsi dire, dans le domaine de l'Être. La notion ordinaire, courante, d'une vie digne d'intérêt est donc fausse ou au moins immature » (*ibid.*). Il ne s'agit donc plus ici du même type de « faim », du même type « d'appétit ». Nous y trouvons un contentement qui n'ouvre pas forcément sur des appétits supplémentaires qui, s'il y en a, apportent de toute façon plus de plénitude et de contentement. Ils ne révèlent pas forcément de vides supplémentaires à combler (ou en tout cas pas de même nature, nous y reviendrons plus loin). **Nous ne sommes plus à un niveau où il s'agit de survie ou de compensations, mais de réelles nourritures de l'être.** Ce point ne peut se révéler explicitement que quand l'environnement (intérieur et extérieur) a été suffisamment sécurisé.

Nous arrivons à la zone expérientielle du Soi, de l'individu, de « l'être là ». Celui-ci commence ici sa croissance dans le monde. Jusque là elle n'était que gestative. De la même façon qu'un enfant grandissait déjà tout de même dans le ventre de sa mère, il va enfin pouvoir grandir dans le monde après sa naissance. Avec l'accomplissement de soi, l'individu n'a pas achevé sa croissance d'être, mais il est enfin vraiment au monde.

#### **4.1. Une certaine fragilité**

Contrairement à ce qu'on aurait pu croire, ces besoins les plus élevés, les besoins ontiques, sont aussi les plus fragiles. C'est sans doute la raison pour laquelle ils ne peuvent pleinement se manifester tant que les besoins fondamentaux inférieurs ne sont pas satisfaits (nourriture, sommeil, sécurité, appartenance, estime). **Ce qu'il y a de plus humain en nous semble aussi être ce qu'il y a de plus fragile.** C'est certainement aussi pourquoi ils ont disparu de la maladroite « pyramide des besoins » car celle-ci n'a, semble-t-il, été évoquée que par des êtres n'ayant pas cette sensibilité.

« Nous en arrivons à ce paradoxe que nos instincts humains, du moins ce qu'il en reste, sont si faibles qu'ils doivent être protégés contre la culture, contre l'éducation, contre l'apprentissage – en un mot contre le risque d'être étouffés par l'environnement. » (2008, p119). Au point que Maslow souhaite nous faire remarquer qu' « Une personne qui se soumet volontiers aux forces de distorsions présentes dans la culture (c'est-à-dire un sujet conforme aux normes établies) peut parfois se révéler moins saine qu'un délinquant, un criminel ou un individu névrosé prouvant par ses réactions qu'il possède suffisamment de courage pour défendre son intégrité psychique » (*ibid.* p.111). La caricature du propos souligne la difficulté à être soi au milieu d'une culture qui tend à « normaliser les êtres ».

Nous constatons effectivement trop souvent que les valeurs humaines peuvent, quand elles sont encore trop fragiles, rendre vulnérable au monde, qui est plus porté à les railler qu'à les apprécier. Un homme sensible à autrui, soucieux d'esthétique et de

subtilités, peut être perçu comme « manquant d'affirmation », ou même de « virilité ». Pour être un « homme », il convient souvent, face au monde, d'être un « dur » !... c'est du moins ce qui est souvent cru, conduisant au paradoxe suivant « **pour être un homme, il s'agirait de ne pas être trop humain ?** ».

Ce n'est bien évidemment pas l'avis de Maslow : « Si nos besoins intrinsèques deviennent dignes d'admiration au lieu de nous paraître détestables, nous désirerons certainement les libérer pour leur permettre de s'exprimer pleinement au lieu de les enfermer dans un carcan » (ibid. p.120), mais il en sait la difficulté. C'est le rôle majeur de la [validation existentielle](#) sur laquelle j'ai publié un document en septembre 2008, qui permet à un individu de libérer tout ce qu'il a de meilleur en lui, de plus humain et qui lui permet rapidement de s'ouvrir à lui-même en psychothérapie.

Maslow estime là que « Nous nous heurtons à une nouvelle frontière où je pense ne pouvoir que jouer les chercheurs, les cliniciens ou les psychologues, et lancer tout ce que je sais et tout ce que j'ai à offrir, dans l'espoir que quelqu'un l'attrape et en fasse quelque chose » (2006, p.104). C'est dans cette même optique que je publie mes propres documents sur Internet.

Les détracteurs des valeurs ontiques et des métabesoins sont sans doute, hélas, animés par une sorte de peur ancestrale à leur sujet. « Il s'agit d'une chose que non seulement nous ne connaissons pas, mais que nous avons peur de connaître » (ibid. 104). Pourtant, « La démonstration qu'il peut exister et qu'il existe réellement des gens merveilleux – même s'ils sont rares et s'ils ont les pieds d'argile – suffit à nous donner le courage, l'espoir, la force de continuer à lutter, à avoir foi en nous-mêmes et dans nos propres possibilités de croissances » (2008, p34).

## **4.2. Quelques besoins ontiques**

Les besoins ontiques ne peuvent être abordés de la même façon que les besoins élémentaires, et encore moins en les comparant. « Il est évident que nous ne pourrions jamais comprendre totalement le besoin d'amour, aussi étendu que soit notre savoir sur le moteur de la faim » (Maslow, 2008, p.43).

Les besoins ontiques se comportent aussi différemment des besoins fondamentaux puisque leur ordre d'apparition n'est pas prévisible, varie d'un individu à l'autre et n'est pas systématique. « Les métabesoins sont équivalents les uns aux autres, en moyenne – c'est-à-dire que je ne peux définir aucun système généralisé de prépondérance » (Maslow - 2006, p.357). Il est seulement systématique qu'après les besoins fondamentaux satisfaits, apparaissent des besoins ontiques, nommés aussi « métabesoins » ou « métamotivations ».

Voici quelques uns d'entre eux :

**Besoins cognitifs (désir de savoir et de comprendre)**

**Besoins d'esthétique**

**Besoin de justice**

**Besoin d'amour (et non d'appartenance)**

**Besoin de vérité**



**Besoin de simplicité**

**Besoin de bonté**

**Besoin d'unité, de complétude**

**Besoin d'ordre**

....

Il importe qu'ils ne soient pas durablement frustrés quand ils se manifestent, sous peine de générer des troubles psychiques douloureux. « Vivre dans la beauté plutôt que dans la laideur est tout aussi nécessaire pour l'homme, d'une certaine manière définissable et empirique, que la nourriture pour un ventre affamé, ou le repos pour un organisme épuisé » (Maslow - 2006, p.66). C'est sans aucun doute sur ce registre que jouent le harcèlement moral et ses effets dévastateurs, dont la cause est, hélas, si souvent malaisée à prouver.

### **4.3. Concernant la créativité**

A ce niveau il y a la créativité la plus riche (besoins cognitifs, esthétiques ou autres), mais elle n'est plus motivée par l'ego, ni par le besoin d'estime, ni par celui de sécurité ou d'appartenance. Elle devient « expression de soi ». Elle ne cherche plus à produire un effet pour attirer l'attention, elle donne simplement à autrui la possibilité de la voir, de façon simplement oblatrice, sans aucune ingérence, ni aucune quête de pouvoir.

C'est là que nous trouverons les grandes découvertes et les grandes créations car il n'y a pas d'effet clinquant ou séducteur, mais juste un partage de ressenti. Maslow sépare cette capacité créative de l'intellect au point de dire que « Le problème, lorsque vous connaissez un peu les scientifiques, est que ce critère est mauvais dans la mesure où ceux-ci, en tant que groupe, sont loin d'être aussi créatifs que l'on peut généralement le supposer », ajoutant « Si je voulais être malveillant, je pourrais avancer que la science n'est qu'une technique permettant à des non-créatifs de créer » puis, « La science est une technique, sociale et institutionnalisée, où, même les gens inintelligents peuvent s'avérer utiles au développement de la connaissance » (2006, p.80). Nous trouvons ici des propos bien durs envers ses confrères, mais ils témoignent sans doute des difficultés qu'il a rencontrées auprès d'eux, en amenant des idées si novatrices. Une petite colère bien compréhensible, car il n'est pas si aisé d'amener du nouveau dans un environnement ayant déjà construit une pensée bien structurée.

Cette « petite » rébellion institutionnelle n'empêche pas Maslow de se sentir profondément touché par les grands hommes de l'histoire et d'avoir à leur égard une grande estime : « La transcendance du temps. Ainsi dans l'expérience que j'ai faite moi-même lors d'une cérémonie à l'université où je m'ennuyais et me sentais un peu ridicule dans ma toge, de me sentir soudain dériver jusqu'à devenir un symbole éternel, au lieu de l'individu furieux qui se morfondait ici-même, à ce moment précis. J'entrevis ou j'imaginai que la procession s'étendait loin, très loin, encore plus loin, hors de portée de ma vue et qu'elle était conduite par Socrate, ce qui signifiait qu'un grand nombre de personnes m'avaient précédé là, et que j'étais le successeur et le disciple de tous ces universitaires, de tous ces professeurs et de tous ces intellectuels brillants » (2006, p.297-208). Poursuivant son imaginaire vers le futur, il se sent aussi touché par les

hommes de science, les philosophes, les universitaires, les maîtres à penser à venir et visualise une longue file humaine, les rendant ainsi « contemporains » les uns des autres.

Le niveau ontique ne concerne donc pas plus les intellectuels que les autres êtres humains et Maslow n'hésite pas à préciser qu'on peut le trouver dans n'importe quelle situation sociale et chez toutes personnes, cultivées ou non, de tous âges (même si on le trouve plus chez les personnes d'âge mûr).

#### 4.4. **Difficulté à parler de l'ontique**

Evoquer les besoins ontiques est délicat, pour ne pas dire indicible quand il s'agit de ne pas en trahir la subtilité. Maslow parle « d'ineffable » et tente cependant de clarifier, d'explicitier et de placer le mystique et le scientifique dans un ensemble plus vaste où se trouve l'ontique. Il entreprend cet impossible projet dans « Religions, valeurs et expériences paroxystiques » publié en anglais en 1964. Cet ouvrage est publié en français dans la compilation de plusieurs de ses textes nommée « L'accomplissement de Soi – de la motivation à la plénitude » chez Eyrolles.

Malgré la grande considération que j'ai pour A. Maslow et pour ses travaux, je trouve que son propos y est insuffisamment explicite. Il risque même d'éloigner les mystiques autant que les scientifiques, car les mots qu'il y utilise ont du mal à exprimer les réalités subtiles de l'ontique. Maslow risque ainsi de produire l'inverse de son projet de les rapprocher dans une vision plus holiste.

Néanmoins, nous remarquerons comment il différencie judicieusement les expériences paroxystiques et celles de plénitude : Les **expériences paroxystiques** sont des pics de « révélation », de bonheur, de sensations profondes et indicibles, qui ressemblent à une sorte de **réalisation de soi temporaire** (2004, p.151) assimilables paradoxalement à une sorte de « petite mort ». Les **expériences de plénitude**, elles, procurent quelque chose de moins fulgurant mais de plus profond et de plus rempli de vie, de plus durable (*ibid*, p.66).

Nous remarquerons aussi comment, de façon subtile Maslow évoque le domaine ontique avec des mots rappelant ceux qu'on trouve dans les témoignages de NDE (near death expérience), par exemple : « Les **expériences paroxystiques** peuvent être en effet si merveilleuses qu'elles s'apparentent à l'expérience de mourir, une mort enthousiaste et heureuse » (*ibid*, p.132) « j'ai pu comparer métaphoriquement l'expérience paroxystique à une visite à un paradis individuel d'où la personne revient ensuite sur terre » ou « d'un paradis qui existe en permanence tout autour de nous, toujours là pour que nous y entrions, pour un petit moment au moins » (*ibid*, p.133) « Le paroxystique revient plus aimant et plus tolérant, et ainsi plus spontané, plus sincère, plus innocent » (*ibid*, p.134). Les mots se bousculent pour décrire quelque chose qui ressemble à l'expérience de ceux qui reviennent d'une expérience de mort rapprochée et qui ne parviennent pas à l'exprimer, tant les mots exacts manquent pour de telles explications. D'où la fréquente incompréhension de l'entourage. Cela donne bien le ton de la subtilité de l'ontique !

Maslow ne veut entrer ni dans le mystique ni dans le religieux. Il veut seulement nommer quelque chose de naturel faisant partie de l'expérience humaine et déplore que la science l'ait boudé sous prétexte qu'elle était difficile à aborder.

«J'ai parlé de perception unifiée, désignant par là la fusion du domaine de l'Être et du domaine des déficiences, la fusion de l'éternel et du temporel, du sacré et du profane, etc. » (*ibid*, p.150)

Pourtant cet ouvrage là me convient moins que les deux autres (2006 et 2008), du fait des mots et de certaines tournures choisies. Mais cela ne doit en rien ternir l'ensemble de son œuvre qu'il convient d'entendre au delà de cette tentative de nommer l'indescriptible.

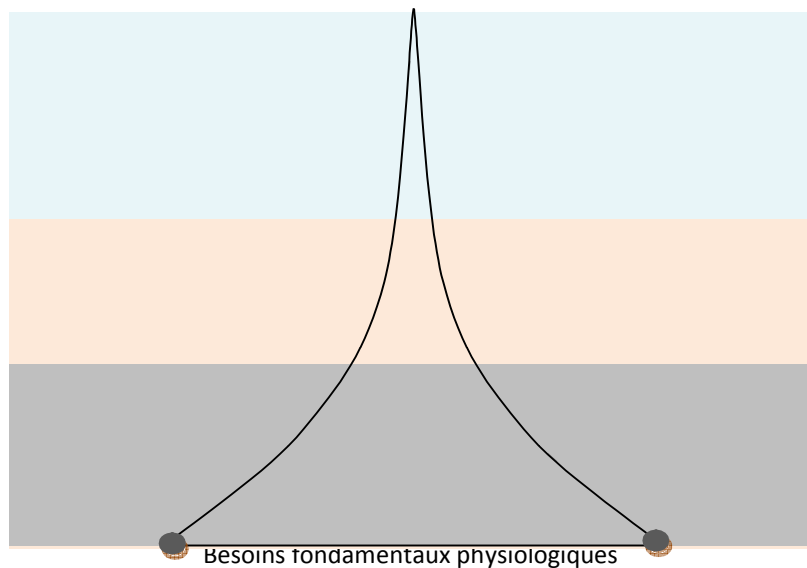
Cela explique peut être pourquoi tant de personnes se sont cristallisées sur cette fameuse pyramide (qui ne vient pas de lui) et sont restées sur des éléments plus simples, pour ne pas dire plus simplistes, réduisant honteusement Maslow à cette illustration architecturale inadaptée.

Si vous tapez « Maslow » sur internet, vous tomberez sur des centaines et des centaines d'images de pyramides. Certains plus judicieux ont tenté une illustration en cercles concentriques (en plaçant les besoins ontiques à l'extérieur et les besoins fondamentaux au centre).

Dans le chapitre suivant je vais tâcher de vous proposer une autre illustration des besoins (fondamentaux puis ontiques) en les plaçant à leur place de telle façon qu'ils soient toujours présents, mais dans des proportions variables. Rappelez vous : « Si un besoin est satisfait, alors un autre émerge. Cette affirmation peut donner l'impression erronée qu'un besoin doit être satisfait à 100% avant que le besoin suivant émerge. Dans la réalité, la plupart des individus normaux dans notre société sont en même temps partiellement satisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux et partiellement insatisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux » (2008, p.74)

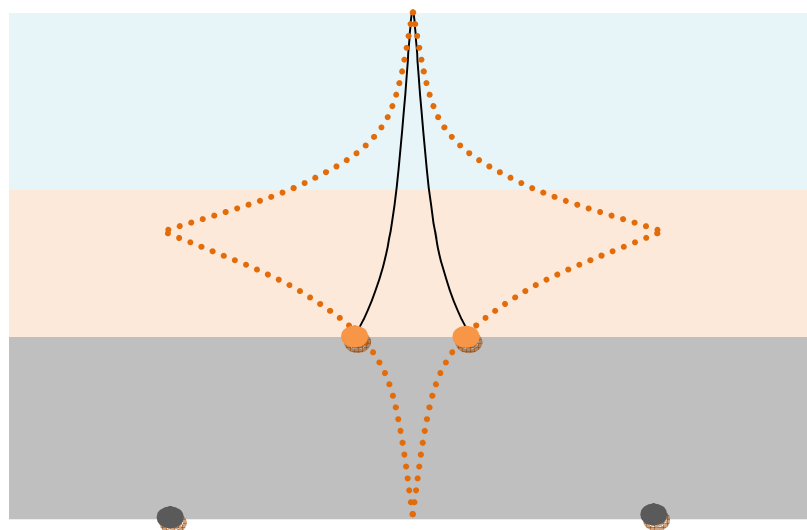
## **5. Représentation pyramidale**

La représentation traditionnellement pyramidale, qu'ont proposée les interprétations suite à Maslow, peuvent être remises en cause et affinées de la façon suivante : Nous commencerons par représenter uniquement les **besoins physiologiques** par une base d'où s'élèvent deux courbes se rapprochant, dont les pointes montent sans cesse car les besoins physiologiques ne seront jamais absents.



Nous retrouvons un peu la pyramide, mais effilée vers le haut

. Puis quand suffisamment de besoins physiologiques sont satisfaits, surgissent des **besoins socio-psychologiques**. Ils existaient déjà avant, mais n'étaient pas encore visibles du fait de la prépondérance des besoins physiologiques. Partent alors du milieu de la base deux courbes (en orange sur le schéma), qui s'épanouissent en s'évasant quand les besoins physiologiques sont suffisamment satisfaits. Mais elles vont se resserrer plus haut, car ces besoins deviendront, eux aussi moins prégnants quand émergeront les besoins ontiques



Avec en plus les besoins fondamentaux psycho-sociologiques  
Sous forme de losange.

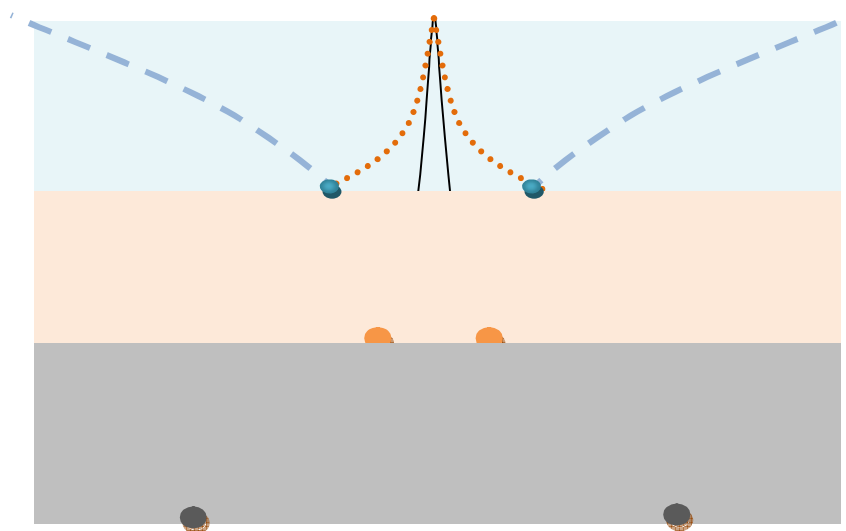
(S'élargissent, avant de perdre de l'importance grâce à la sécurité donnée par l'ontique affirmé)

Quand les besoins socio-psychologiques sont suffisamment satisfaits, paraissent alors les **besoins ontiques**. Deux courbes s'évasant à l'infini vers le haut (en bleu sur le schéma).

Cependant, nous trouvons leurs points de départ joints sur la base, en bas, au centre, car ils existaient déjà. Ils n'étaient simplement pas perceptibles par la conscience, encore submergée par les besoins physiologiques d'abord, puis psycho-sociologiques ensuite. Ces besoins ontiques n'ont pas de limite, semblent immenses par rapport aux autres. Ils sont paradoxalement si fragiles qu'il faut pourtant les protéger contre les nuisances pour qu'ils émergent... mais en même temps ils sont plus vastes.

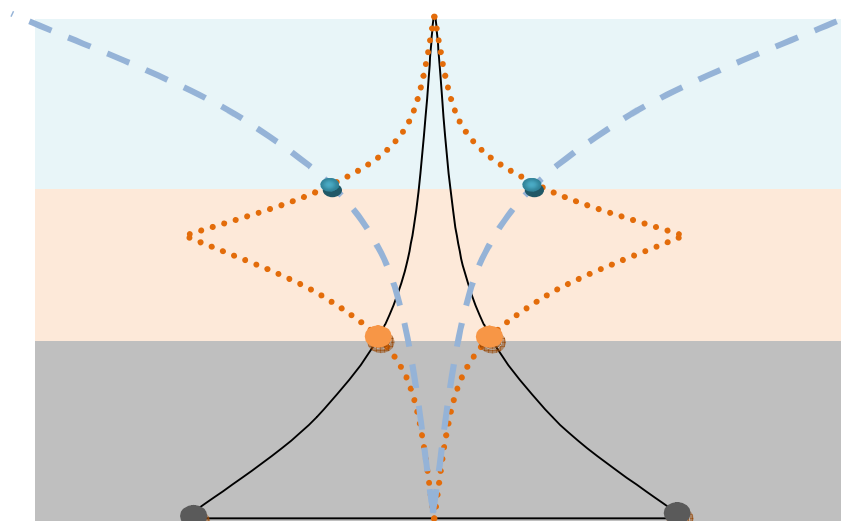
Quand ils sont là, ils diminuent considérablement la prégnance des besoins fondamentaux qui les précèdent. Ces derniers sont toujours là (on a toujours besoin de manger ou besoin qu'il y ait d'autres humains), mais d'une façon plus légère, plus libre, moins revendicatrice. La vie y est plus riche, plus goûteuse, si bien que les manques y sont rares et quand ils y sont, on en souffre moins (tant qu'ils ne sont pas absolus). La vie y a plus de saveurs (je vous rappelle que « saveur », « savoir », « sapidité », « sapiens » et « sagesse » ont la même étymologie. Voir ma publication d'avril 2007 [« Goûter un supplément de vie »](#)).

Donc notre schéma se poursuit par une émergence de deux lignes évasées qui s'écartent à l'infini, car les valeurs ontiques sont innombrables, non hiérarchisées, pleinement présentes, pour ne pas dire omniprésentes.



Avec en plus les besoins ontiques  
Qui émergent de façon exponentielle et rendent les besoins psycho-sociologiques moins prégnants

Je vous propose maintenant de visualiser l'ensemble de ces représentations sur le schéma ci-dessous. Je ne les avais faites apparaître qu'une par une pour en clarifier l'explication.



Tous les besoins existent en même temps tout le temps,  
mais dans des proportions différentes.  
Au début, l'ontique est fragile, car en faible proportion... mais déjà là !

Nous remarquons que tous les besoins sont là en permanence, mais dans des proportions différentes.

En bas, nous trouvons déjà (bien que faiblement) les besoins ontiques (encore très vulnérables et facilement percutés par les malveillances de l'environnement).

Plus haut, nous avons encore les besoins physiologiques, mais dans des proportions moins prégnantes car l'être est mieux « assis » par une sécurité socio-psychologique et ontique.

De leur côté les besoins socio-psychologiques diminuent quand les besoins ontiques s'étoffent. En effet, la stabilité intérieure apparaissant, le besoin de protection et de ressource extérieure diminuent. Ces besoins persistent jusqu'en haut car on a toujours besoin de l'existence des autres, mais simplement pas de la même manière.

Cette schématisation ne prétend pas proposer une représentation idéale, mais elle tente de mieux tenir compte des différents paramètres.

## 6. Métapathologies

Un des points forts de Maslow est de souligner à quel point il est souhaitable de tourner son attention vers ce qui est beau en l'être humain. Je suis particulièrement touché par ce propos car c'est ainsi que j'ai développé la maïeusthésie [vous pouvez en voir les précisions dans [« le positionnement du praticien »](#) (décembre 2007), [« Psycho-pathologie »](#) (avril 2008) et [« Validation existentielle »](#) (septembre 2008)].

Comme Carl Rogers, il prône la confiance inconditionnelle, comme Frans Veldman, il propose de voir le « bon en l'autre ». Il se désole que « Pour d'obscures raisons que seul l'historien des idées est capable d'élucider, la civilisation occidentale a généralement cru que l'animal en nous est un animal mauvais et nos pulsions les plus primitives sont né-

fastes, jalouses, égoïstes et hostiles » ajoutant que « Darwin était si imprégné de cette théorie qu'il ne voyait dans le monde animal que compétition, ignorant totalement la coopération pourtant aussi rependue, comme Kropotkine l'a facilement remarqué » (2008, p.105).

Il note aussi que « On entend beaucoup parler d'égoïsme inné et de destructivité chez les enfants, et on lit plus d'articles sur le propos que sur l'esprit de coopération, la gentillesse et la sympathie, etc. [...] Les psychologues ont souvent considéré l'enfant en bas âge comme un petit diable, né avec le péché originel et la haine au cœur. » (2008, p.150)

Concernant les psychopathologies, il préfère parler d'atrophie ou de diminution d'humanité. « Nous pouvons utiliser les concepts d'atrophie ou diminution de l'humanité au lieu de recourir aux termes d'immature, de malchanceux, de malade, de né avec des défauts, de défavorisé. La "diminution de l'humanité" les recouvre tous » (2006, p.317).

Maslow parle de métopathologie car il s'agit de carence des métabesoins (des besoins ontiques). Ceux-ci passent souvent inaperçus et sont habituellement relégués à un rôle secondaire alors qu'ils ont une importance remarquable.

Des pathologies sont ainsi mal diagnostiquées car le métabesoin carencé n'est pas identifié. Au contraire, il se peut que des psychopathologies soient diagnostiquées là où il n'y en a pas. Par exemple, parlant des individus mobilisés par un besoin ontique, par une recherche, une réflexion intérieure « ...ils marquent un désintérêt pour les conversations de salon, les échanges de banalités, les mondanités ou autre formes de relations sociales ; ils peuvent alors s'exprimer ou se comporter de manière déroutante, choquante, insultante ou blessante. [...] Ils ne sont pas à l'abri de la culpabilité, de l'anxiété, de la tristesse, de l'autopuniton, de la lutte intérieure et du conflit. Le fait qu'il ne s'agisse pas de phénomènes névrotiques est peu pris en compte par la majorité de nos contemporains (y compris les psychologues), qui ont donc tendance à les considérer comme des individus psychiquement malades » (2008, p234). Il ajoute « L'indépendance relative par rapport à l'environnement que l'on trouve chez un sujet sain ne signifie pas, bien sûr, une absence de lien avec celui-ci » (ibid. p.91).

## **6.1. Implications pathologiques**

La frustration d'un métabesoin est pathogène et sa satisfaction est salutaire (Maslow - 2008, p109). Naturellement, « La frustration des besoins supérieurs ne provoque pas de réaction de défense et d'urgence aussi désespérées que la frustration des besoins inférieurs » (2008, p.114) et « le respect est luxe pour qui a faim ou est en danger ».

L'existence des besoins supérieurs indique qu'on ne peut se fier à la manifestation superficielle du comportement pour diagnostiquer la nature du mal et la source dont souffre le sujet. « Un même symptôme psychopathologique peut se rapporter à plusieurs désirs différents, voir opposés » (2008, p.45). A l'inverse, une même cause peut produire des effets différents « Les colères d'un enfant ou l'énurésie chez un autre peuvent provenir de la même situation (le rejet) et représenter des tentatives à atteindre le même but (l'attention ou l'amour de la mère) » (2008, p.327).

Les maladies psychologiques sont ici considérées comme des maladies carencielles (Maslow - 2006, p.43), qu'il s'agisse des besoins fondamentaux ou des besoins ontiques.

A mon sens les besoins ontiques existent dès le début de l'existence d'un être, même s'il ne peut ni l'exprimer, ni même peut être en avoir conscience. Qu'il s'agisse de Frans Veldman parlant de l'assurance qu'on donne à un enfant en le considérant (on lui donne sa base, son fondement), qu'il s'agisse de Donald Wood Winnicott évoquant le regard de la mère (comme ressource pour un être qui n'a pas encore fait le pas vers le monde extérieur et qui aura besoin de transition pour y parvenir) nous pressentons que le besoin ontique est là, dès le départ. Il fait partie de la nature humaine si on ne l'éteint pas.

Pourtant le besoin ontique est souvent malmené pour de nombreuses raisons. Les sensations internes sont invitées à se taire. Maslow remarque que les sensations internes sont affaiblies ou absentes chez le névrosé (2006, p.55), mais la névrose, à mon sens, n'est probablement pas la seule cause de cette extinction. **Peut être même est-ce justement cette extinction qui provoque la névrose !** L'extinction des sensations internes est hélas préconisée par l'éducation : « ne t'écoute pas, va de l'avant, dépasse toi, ne fais pas attention à tes bobos, il y a plus malheureux que toi... ». Les besoins ontiques sont, dès le départ, censurés. Cette coupure d'avec les sensations internes est le reflet d'une préconisation culturelle qui éloigne l'individu de sa véritable nature. De même, quand la psychologie tente de « guérir » un symptôme, elle participe à ce monde du silence, du silence de l'être, qu'on n'entend plus, et qui pourtant « crie » avec les symptômes qui sont le seul langage qui lui reste pour s'exprimer. Le patient attend alors le praticien qui saura entendre l'être qui s'exprime en lui.

## **6.2. Notion de menace et de beauté de l'être**

Si Maslow ne met pas l'accent sur les traumatismes en tant que source psychopathologique, il parle cependant de « menace ». Il signale que **la privation d'un besoin fondamental ne constitue pas une source de psychopathologie à elle seule**, car le besoin peut souvent être contourné, substitué, reporté. **Ce qui est source de psychopathologie, c'est la menace, la privation menaçante.** Ce qui est le plus menaçant, selon Maslow, ce sont les privations mettant en péril notre personnalité fondamentale (2008, p.141, 145).

**Sont considérées comme menaçantes toutes les choses ou tous les êtres mettant en péril durablement des besoins fondamentaux ou des métabesoins** (ibid. P146).

Cette approche par rapport aux besoins fondamentaux et surtout par rapport aux métabesoins est très intéressante car elle conduit à considérer la psychopathologie sous un nouvel angle. Je ne peux que souscrire à cette importance essentielle des besoins ontiques et en viens moi-même à pointer qu'en psychothérapie, l'absence d'attitude ontique du praticien est une catastrophe engendrée par la croyance dans une soi-disant nécessaire « distance thérapeutique ». J'ai longuement abordé ce point dans ma publication sur la [validation existentielle](#).

**Pourtant, j'apporterai une nuance.** La menace est effectivement une notion majeure, surtout si on tient compte de sa subtilité sur le plan ontique, mais je souhaiterais la préciser en ce sens où chaque part de soi, à chaque instant de notre existence, est sen-



sée pouvoir faire partie de nous dans tous les instants ultérieurs. Or, sous l'effet de menaces, ces parts de soi sont reléguées dans l'inconscient qui devra en assurer le « gardiennage » jusqu'à ce que des jours meilleurs en permettent l'intégration.

Je pointerai dans les métabesoins (besoins ontiques), le **besoin d'intégrité** où ce qu'on est à chaque instant dans notre existence, devra pouvoir ouvertement faire partie de soi à chaque instant ultérieur de notre existence. Ce qui entrave cette possibilité est la croyance que nous sommes habités par « du mauvais » et que « il faut se méfier de ce qui nous habite ». **Je suis reconnaissant à Maslow d'avoir souligné cette problématique qui consiste à toujours rechercher du mauvais à éradiquer plutôt que du bon à révéler.** Je donne cependant à ce concept une nuance très affinée en précisant que ce qui nous a conduit à une telle dérive, c'est cette incapacité à différencier entre les êtres et les choses, à croire que les causes sont les circonstances... alors que la cause, c'est le projet que nous avons de retrouver celui que nous étions lors de ces circonstances. Le piège est d'avoir tourné notre attention vers les événements traumatisants en croyant qu'il fallait se défaire d'un poids. **Le piège est d'avoir raisonné en termes de « à cause de » plutôt qu'en termes de « spécialement pour ».** Le symptôme n'est ainsi pas la conséquence du traumatisme, mais le moyen par lequel l'individu tente de revenir vers lui-même, de réintégrer une part de lui-même blessée, jamais reconnue dans sa valeur ontique, mais toujours associée à l'événement dommageable.

décrivant combien, aujourd'hui, on a mis l'accent sur la satisfaction des besoins fondamentaux (pulsions du [ca](#)) et qu'on est même capable d'apporter une aide chaleureuse à quelqu'un, Maslow fait remarquer (2008, p.92), que le mieux-être attendu ne se produit pas pour autant dans ce cas. En effet, devenir « l'objet de soins attentifs » nous maintient en tant qu'objet et cela ne peut nous satisfaire sur le plan ontique (celui des pulsions du [Soi](#)). De plus, il souligne que « **L'amour et le respect pour l'enfant doivent au minimum être intégrés à l'amour et au respect pour soi-même en tant que parent et pour l'adulte en général** » (ibid. p.92), considérant ici les besoins ontiques concernant toute la vie d'un être.

### **6.3. Un mot sur les besoins névrotiques**

La grande différence entre un besoin fondamental ou ontique et un besoin névrotique, c'est qu'un besoin fondamental ou ontique satisfait amène un apaisement alors que la satisfaction d'un besoin névrotique n'en amène pas et laisse la même faim. Concernant les besoins fondamentaux, nous avons vu que la « faim » se déplace d'un besoin inférieur vers un besoin supérieur, et que le besoin inférieur s'estompe au profit d'un suivant, plus élevé. **Dans le cas des besoins névrotiques, le même besoin persiste, même quand il est satisfait.** Sa satisfaction ne produit pas de montée vers un besoin supérieur, il ne participe pas à la croissance de l'être.

« **Pour le névrosé moyen, le goût normal pour le neuf et l'inconnu fait défaut ou reste faible** » (Maslow - 2008, p.63). Il ne passe pas d'un besoin inférieur vers un besoin supérieur, mais tourne dans la même zone continuellement, sans trouver satisfaction. L'apparence semble donc infirmer les notions de besoins fondamentaux, mais il n'est rien. L'enjeu est simplement ici d'une autre nature. Si Maslow a parfaitement exploré une nouvelle zone de la psyché (celle des besoins et métabesoins), il a peut-être négligé cet aspect selon lequel le névrosé reste sur le même besoin parce qu'une part de lui at-

tend. Il ne peut aller de l'avant sans l'emmener avec lui et, le type de « besoin névrotique » qui se manifeste, n'est que le moyen de se rapprocher de cette part de soi dont il a perdu la trace.

Il s'agit en fait d'une dimension ontique dans laquelle l'être est en quête de lui-même et ne rencontre souvent, hélas, que des praticiens voulant le débarrasser de quelque chose, alors qu'en réalité, il recherche quelqu'un : lui-même au plus profond de lui.

Si Maslow précise que la satisfaction des besoins névrotiques n'amène pas d'apaisement, il pointe cependant que leur frustration n'amène pas de pathologie supplémentaire et même que « [la non satisfaction d'un besoin névrotique peut contribuer à l'amélioration de la santé psychique](#) » (2006 p.413). En effet, sa non satisfaction permet d'examiner plus en profondeur la part de l'être qui s'exprime, de l'identifier puis de l'accueillir au sein de la psyché pour lui donner sa juste place. C'est du moins de cette façon qu'il sera abordé en maïeusthésie [pour plus de détails, lire sur ce site la publication d'avril 2004 « [Communication thérapeutique](#) »] ou pour encore plus de précisions, mon ouvrage « [L'écoute thérapeutique](#) » (ESF, 2005)].

#### **6.4. Notions de pulsions instinctoïdes**

Si nous comprenons bien que les besoins physiologiques relèvent de l'instinct, cela est moins évident pour les besoins psycho-sociologiques et encore moins pour les besoins ontiques. Comme les expérimentations sur les animaux permettent de mettre aussi en évidence des besoins de sécurité ou d'appartenance, le côté instinctoïde peut encore aisément se concevoir à ce niveau. Mais quand il s'agit des besoins d'accomplissement de soi, qui est la marge vers l'ontique, dans quelle mesure cela est-il encore de nature instinctive ?

Bien que Maslow aille très loin dans la reconnaissance de l'être, dans la subtilité existentielle de l'individu tendant vers plus d'humanité, il estime qu'il s'agit, là aussi, d'instincts, mais d'instincts propres à l'homme, qui le distinguent de l'animal. C'est d'ailleurs ce qui fait que, selon lui, on ne peut réaliser en laboratoire des expérimentations sur les comportements des animaux et en faire des déductions sur les comportements humains (c'est même ce qui l'a éloigné du béhaviorisme). Si néanmoins cela fonctionne plus ou moins avec les besoins fondamentaux (que nous avons en commun avec les animaux), cela ne fonctionne plus avec les besoins ontiques ou métabesoins qui sont spécifiques à l'humain.

La tendance à l'accomplissement de soi et les métabesoins qui en découlent sont selon Maslow également instinctoïdes et portent l'individu à devenir de plus en plus humain par un élan naturel.

Nous retrouvons là les notions de pulsions où personnellement je distingue la pulsion de survie (qui pourrait être en partie constituée des besoins fondamentaux) et la pulsion de vie (qui pourrait en partie être constituée des besoins ontiques).

Pour le lecteur qui souhaite plus de détails à ce sujet, je le renvoie vers les publications « [Psychopathologie](#) » (avril 2008) à « [regard maïeusthésique](#) », ou mon ouvrage « [L'écoute thérapeutique](#) » (2008, chapitre 33 p.172).

## 7. Notion de synergie

Je ne pouvais rédiger cet article sans évoquer la notion de « synergie » qui a tellement interpellé Maslow. La synergie consiste en le fait que **ce qui profite à l'un ne dépossède pas l'autre**. En fait, c'est une version intéressante de **l'assertivité**, (dans l'assertivité, on a en même temps l'affirmation de soi et le respect d'autrui, alors que dans les rapports sociaux habituels, on ne se positionne souvent qu'au détriment de l'autre, ou on ne respecte l'autre qu'au détriment de soi). L'assertivité est vue en psychologie comme l'attitude la plus performante, contrairement aux autres attitudes, qui sont en descendant : « la manipulation », « le conflit » ou « la fuite ».

« L'assertivité » correspond aux niveaux ontiques, alors que la « manipulation », le « conflit » ou la « fuite », sont des tentatives de satisfaire des besoins fondamentaux d'estime, d'appartenance, de sécurité ou de survie pures et simples face à un danger.

Maslow ne parle cependant pas d'assertivité (Il est vrai que la notion d'assertivité n'est apparue que vers les 1950 avec Andrew Salter et Joseph Wolpe). Pourtant ses propos y font fortement penser. Il ne se contente pas d'observations dans son environnement immédiat, il prolonge sa réflexion avec des études anthropologiques touchant d'autres cultures, et notamment avec les travaux de Ruth Benedict, qui est à l'origine de ce concept de synergie.

### 7.1. Sociétés et synergies (Ruth Benedict)

Ruth Benedict (professeur d'anthropologie à l'université de Columbia) s'est interrogée à propos des sociétés à synergie forte et des sociétés à synergie faible. Elle se demanda quelles en étaient les différences de fondement produisant leurs fonctionnements si opposés. Elle étudia les Zuni, les Arapesh, les Piegan (Pieds Noirs) du nord, les Dakota et un groupe Esquimo pour les sociétés de type « confiantes » et les Chuckchee, les Ojibwa, les Dobu et les Kwakiutl pour les autres (Maslow, 2006, p. 225).

Ruth Benedict découvrit que le niveau bas ou élevé de synergie d'une société dépend de son système de répartition des richesses. Les sociétés à synergie élevée avaient un système de répartition des richesses et les sociétés à synergie basse privilégiaient des systèmes de canalisation des richesses, faisant que la richesse aille vers la richesse et la pauvreté vers la pauvreté... que la richesse engendre encore plus de richesse et que la pauvreté engendre encore plus de pauvreté.

« Dans les sociétés à synergie élevée, à l'inverse, la richesse tend à être répartie largement [...] D'une manière ou d'une autre, elle descend du riche vers le pauvre, eu lieu de remonter du pauvre vers le riche » (Maslow – 2006, p.228).

Il convient aussi de comprendre que dans une telle société, le riche n'est pas dépossédé, mais reçoit beaucoup en échange de ce qu'il distribue. La « transaction » est telle, que les deux parties ressortent enrichies et avec des besoins, fondamentaux ou ontiques, réciproquement satisfaits, leur procurant une vie meilleure.

Ruth Benedict a vu cela chez les « Pied Noirs du nord » et Maslow, dubitatif au départ, pu constater ce fonctionnement. Il convient pour en savoir plus à ce sujet de lire

l'ouvrage de Maslow, « Etre Humain » (Eyrolles, 2006, p. 223 à 236) ainsi que les documents qu'il cite en bibliographie..

Une remarque intéressante, dans l'étude des religions de ces sociétés, est que dans les sociétés à synergie basse, les Dieux et Déesses sont effrayants, vengeurs et très protocolaires, alors que dans les sociétés à synergie haute, ils sont remplis d'humour, de gentillesse et sont extrêmement simples et abordables.

Maslow, pour vérifier cela en fonction des niveaux fondamentaux ou ontiques dans notre propre culture, a enquêté auprès d'étudiants du Brooklyn College, en leur posant une question : « *Imaginez que vous vous réveillez au milieu de la nuit et que vous sentiez la présence de Dieu dans la pièce ou à votre chevet, que ressentiriez-vous ?* » (2006, p.231). Les étudiants confiants (plus ontiques) évoquèrent l'idée de réconfort, les autres celle de terreur.

Maslow se désole que la compétition produise une synergie faible, y compris à l'université où l'échec des uns augmente les chances de réussite des autres.

La synergie faible semble favoriser la violence et la synergie élevée la non-agression car nous y trouvons que « *le même acte sert son propre avantage et celui du groupe* » (2006, p.226). Dans les sociétés observées « *Ce sont ces hommes qui apportaient des bienfaits à leur tribu, qui méritaient sa fierté et qui réchauffaient le cœur de leurs frères* » (*ibid*, p.229).

Autre remarque importante : « *les sociétés dotées de synergie élevée ont toutes mis au point un arsenal de techniques visant à effacer l'humiliation, contrairement aux sociétés à faible synergie qui n'en disposent pas. Pour ces dernières, la vie s'accompagne de mortifications, d'oppressions, de souffrances. Il doit en être ainsi. Dans les quatre modèles de sociétés méfiantes définies par Benedict, l'humiliation était incessante, elle perdurait, elle ne prenait jamais fin ; alors que dans les sociétés confiantes, il y avait toujours moyen d'y remédier, de payer sa dette et de s'en laver définitivement.* » (2006, p.231 et 232).

Ce qui est intéressant c'est d'avoir étudié différents modèles de sociétés et d'y retrouver des fonctionnements humains que nous retrouvons dans la notre, y compris sur le plan individuel. Ces quelques notions se révèlent intéressantes pour optimiser les rapports humains dans un environnement social ou professionnel, autant que pour améliorer un épanouissement personnel.

Ces quelques éléments concernant les possibilités ontiques d'une société m'ont semblés intéressants à rapporter dans cet article, car l'individu et son environnement ne sont pas vraiment dissociables. Quand l'environnement tend à devenir une menace pour les besoins ontiques, nous l'avons vu, l'individu prend de la distance. Mais d'un autre côté il ne peut vivre sans cet environnement et cela lui pose problème « *Même les individus les meilleurs vivant dans des conditions sociales déplorables adoptent de mauvais comportements* » (Maslow, 2006, p.239). Mais d'un autre côté, comme ce sont ces individus qui constituent cette société, par où convient-il de commencer ? « *Nous postulons qu'il n'est pas nécessaire de changer d'abord l'un avant de modifier l'autre, c'est-à-dire l'homme ou la société* » (*ibid.*, 238) car il s'agit d'un rapport systémique entre les deux. Nous avons là un ensemble dynamique dont les deux parties sont intriquées.

## 7.2. *Idée d'ensemble dynamique*

Si nous considérons un ensemble simple constitué de seulement deux éléments. Il y aura un élément que nous pouvons convenir d'appeler A. L'autre élément, celui qui n'est pas A pourra alors se nommer « non A ». (nous pourrions même rapprocher un tel propos de la réflexion du sage bouddhiste Thich Nhat Hanh nous évoquant l'idée de Soi et de non-soi [1997, p.73]).

Considérons donc cet ensemble E constitué de deux éléments : les éléments « A » et « non A » (où l'appellation « non A » désigne simplement ce qui n'est pas « A »). Si dans une démarche atomiste (analytique) nous décidons d'extraire « A » puis d'extraire « non A », pour les étudier séparément, dans l'espoir de mieux comprendre l'ensemble E. Nous obtiendrons alors des informations concernant « A » puis concernant « non A ». Il se trouve que si nous faisons la somme de ces informations, nous n'aurons pas une vision de l'ensemble E, car E constitué de « A » et de « non A » ne revient pas à simplement « A » + « non A », mais à la complexe interaction des deux. Les séparer est artificiel car ils sont intriqués, et l'état de l'un joue sur l'état de l'autre et réciproquement.

Cette étude disséquée peut néanmoins avoir son intérêt, mais ne rend pas compte de l'ensemble dynamique où tous les éléments sont en interaction et où c'est l'interaction qui fait la spécificité de chaque élément (peut-on encore parler de spécificité ?). C'est sans doute cela qui rend l'approche « scientifique » si délicate à ce sujet : « ...nous savons parfaitement qu'il y a dans le paradigme expérimental classique, des milliers de variables qui sont supposément, mais pas effectivement contrôlées et très loin d'être maintenues constantes » (Maslow, 2006, p.96). Nous sommes aussi limités pour nous représenter la réalité de la psyché individuelle ou de la société, qu'on l'est en géométrie pour se représenter en trois dimensions un hyper cube qui en a quatre, ou en géographie pour réaliser une carte du monde à plat (planisphère) pour représenter la surface sphérique du globe terrestre. Nous ne le faisons qu'avec de multiples déformations et le résultat final n'est qu'une pâle représentation de la réalité dont les propriétés essentielles ne sont pas du tout reflétées fidèlement (le fait par exemple que sur une sphère on est en tout point au centre de tout le reste... cela n'apparaît pas sur un rectangle !).

Denis Noble, pionnier de la biologie des systèmes (2007) nous en parle à propos du code génétique qui ne prend sens qu'avec un environnement. Il ne s'agit ni seulement du code génétique, ni seulement de l'environnement, mais de l'ensemble des deux qui fait que tels ou tels gènes s'expriment ou non.

« En résumé, cette méthode de classification fondée sur le concept fondamental "d'être contenu dans" et non "séparé de", est peut être la clé qui nous manquait » (2008 p.343). « Il n'est pas, par exemple, concevable que nous puissions dissocier le comportement d'estime de soi des autres comportements, pour la simple raison qu'il n'existe pratiquement pas de comportement qui ne soit que comportement d'estime de soi et rien d'autre » (2008, p.351).

Nous voyons pourquoi la séparation trop stricte des niveaux de besoin n'est pas satisfaisante. Ils sont tous là en permanence et dans des proportions variables, s'influençant plus ou moins les uns les autres.

« Non seulement l'homme est une PARTIE de la nature, et la nature est une part de lui, mais il doit aussi être isomorphe (semblable à elle) afin d'être viable en elle. » (Maslow - 2006, p.367). Nous pourrions dire de même avec la société et chacun de ses membres.

### **7.3. Ne pas réitérer le paradoxe de Zénon d'Élée**

Maslow nous fait remarquer que nous avons longtemps cru à un monde immobile. Nous en trouverions le cheminement historique détaillé dans tout le début de l'ouvrage de Trin Xuan Thuan (astrophysicien) « *La mélodie secrète de l'univers* » (1991). Nous aurions tout autant d'éléments historiques sur l'histoire de la science avec « *Zéro, La biographie d'une idée dangereuse* » de Charles Seife (2002) nous expliquant combien les scientifiques d'autrefois ont résisté au chiffre zéro, jusqu'en 1500, après qu'il ne soit que timidement apparu seulement au XIIe siècle ! (2002, p.97)... tout cela parce que Aristote avait puissamment inculqué que le vide n'existait pas. Nous trouvons là de brillants exemples illustres montrant combien une idée neuve peine à se frayer son chemin.

Penser autrement la psyché revient un peu à cela. Il convient de penser autrement et de ne pas forcément s'appuyer sur les concepts physiques pour comprendre ce qui est psychique. De nombreux pionniers s'y sont attelés, mais il semble que Maslow fasse partie des rares qui se sont dégagés des croyances qui conduisent à être persuadé que l'humain est habité par de mauvaises choses à corriger ou à éliminer.

Nous trouvons là une révolution aussi grande que d'abandonner la croyance d'Aristote selon laquelle le vide n'existe pas. Il s'agit d'une révolution aussi grande que d'affirmer que la terre n'est pas au centre de l'univers (à une certaine époque c'était très mal vu, et certains l'ont même payé de leur vie).

En bref, Maslow nous invite à penser différemment et à ne plus décortiquer pour comprendre, mais à avoir un regard plus holiste (plus global), plus systémique. Continuer à faire des études détaillées point par point sur des personnes isolées, pour en déduire des règles générales statistiques, revient un peu à nous trouver en face de paradoxes semblables à ceux de Zénon d'Élée, et les résultats nous mentent avec détermination (Maslow - 2008, p.352). Il importe de ne pas se comporter dans l'étude de la psyché de l'humain avec une logique pareille à celle que Zénon nous proposait dans ses paradoxes.

Dans son paradoxe de la pierre lancée vers un arbre, Zénon démontre que la pierre n'atteint jamais l'arbre si on considère qu'elle doit d'abord parcourir la moitié de la distance la séparant de cet arbre, puis la moitié de la distance restante et ainsi de suite. Chaque distance restante pouvant être divisée en deux, la flèche n'atteint jamais l'arbre. Cette démonstration, bien que logique, ne correspond pas à la réalité et c'est là le défi que lançait Zénon.

Pareillement avec celui de la flèche que l'on observe à des instants séparés, chacun de durée nulle. La flèche est à chaque fois vue immobile dans chaque instant de durée nulle... donc il n'y a pas de mouvement. Là aussi l'expérience montre le contraire de cette logique.

Il se trouve qu'observer les situations complexes, systémiques, interactives ou en synergie, comme s'il s'agissait d'événements isolés, revient à faire les déductions logiques de Zénon, ne correspondant pas à la réalité (quand bien-même elles sont démontrées par la logique). On peut s'y amuser par jeu, mais il importe de rester très circonspect par

rapport aux déductions pseudo scientifiques qu'on prétend en tirer. Isoler un élément du tout en permet une étude plus commode, mais ne reflète pas la réalité globale.

C'est un peu comme si la météo se contentait d'étudier un nuage pour prévoir le temps. Quand bien même son étude du nuage serait très méthodique et détaillée, elle doit aussi prendre en compte de nombreux paramètres extérieurs et très éloignés pour optimiser sa prévision... paramètres si nombreux que seuls de puissants ordinateurs sont capables de les gérer en même temps car il faut aussi les mettre en corrélation.

Vouloir comprendre l'humain en l'étudiant hors des concepts holistes revient à faire des prévisions météorologiques à partir d'un seul nuage.

Naturellement la prise en compte systémique n'est pas toujours aisée et sera plus le fait de la sensibilité et des intuitions du praticien, que du travail d'un ordinateur ou de la mise en œuvre d'une technique sophistiquée. Il devra mettre en œuvre son « humanité » pour capter cette « humanité » qui est en face de lui.

Du moins en psychothérapie, le praticien se doit-il de tenir compte du proche environnement du sujet (enfants, parents, conjoint) et comprendre comment ce qui se passe pour l'un est utile à l'autre et inversement. Comprendre que le symptôme de l'un est parfois un message destiné à une révélation en l'autre.... etc. Cela concerne les enfants, les parents et les grands-parents dans un regard qui peut aussi être transgénérationnel (lire à ce sujet le dernier chapitre de ma publication 2008 sur la [psychopathologie](#)).

## **8. Rapports avec la validation existentielle**

Ma publication précédente traitait de la validation existentielle. Ontique par excellence, elle met le praticien en situation de satisfaire ce qu'il y a de plus attendu chez le sujet qui le consulte. Valider un être dans ce qu'il a de plus précieux en lui est une façon de lui permettre d'être au monde, d'être vraiment lui, de ne pas avoir besoin de cacher ce qu'il est, ni aux yeux des autres, ni à ses propres yeux.

« Nous espérons, bien sûr, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir une maladie » (2006, p.72, 73). Maslow nous dit ici que le problème n'est pas tant l'aspect pathologique que la notion d'individu « en devenir de soi », « en devenir de lui-même ».

Les valeurs existentielles sont fondamentales et celui qui ne regarde que la pathologie ne peut les percevoir. « Les valeurs ontiques sont ce à quoi beaucoup de gens (la plupart ?) aspirent profondément (décelable en thérapie approfondie) » (2006, p.159).

Naturellement il ne s'agit pas de nier les troubles psychiques, d'oublier que les psychotiques ne perçoivent pas la réalité extérieure mais la remplacent par leur monde intérieur, que les borderlines font l'inverse et mettent le monde extérieur dans leur intérieur psychique car celui-ci n'est plus perceptible, d'où leurs tendances addictives (chez eux l'extérieur vient compenser le vide intérieur, alors que chez le psychotique l'intérieur vient compenser le vide extérieur), ni le névrosé qui perçoit le monde extérieur et le monde intérieur, mais peine à se démêler du conflit que cela engendre en lui (lire à ce sujet ma publication sur les différents aspects de la [psychopathologie](#) d'avril 2008).

Toutes ces manifestations méritent d'être mentionnées, étudiées et soignées... mais avec quel type de soin ? Là est la question ! Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » techniques de soins, en ce sens où toute technique peut être correcte si elle est à sa place, et posée sur des bases justes. La difficulté est souvent la non reconnaissance ontique de l'individu psychiquement malade, dont on s'occupe plus de sa maladie que de lui... au point que ça finirait presque par être sympa « d'être une maladie » pour être vu et qu'on s'occupe de soi.

Ce ne sont pas les techniques qui sont en cause, qu'il s'agisse d'analytiques psychodynamiques, de TCC, de systémiques, de psychocorporelles...c'est l'esprit avec lequel ces techniques sont mises en œuvre. Sur ce point, Abraham Maslow nous donne des éléments clés, qu'il ne nous invite pas à suivre aveuglément, mais à saisir pour une réflexion complémentaire, avec toute la sensibilité et la créativité ontique dont nous sommes capable de faire preuve, tout en restant rigoureux, mais aussi holistes, ouverts, inspirés.

Thierry TOURNEBISE



***Eugène GENLDIN***  
***Focusing, art du tact psychique***

Thierry TOURNEBISE



Dans ma publication « amour, libido et autres flux », j'avais abordé plusieurs approches de psychothérapie. Je n'avais cependant pas évoqué le focusing parmi les approches que l'on pourrait qualifier d'« existentielles ».

Il s'agit, plus précisément, d'une approche de type « expérientielle », c'est-à-dire basée sur le ressenti, sur le vécu. Nous y trouvons une sorte de « flux de vie », dont la libre circulation se rétablit par la perception et la reconnaissance de ce qui est ressenti en soi (pour plus de précisions sur la notion de « flux de vie », vous pouvez lire la publication de mars 2005 [« amour libido et autres flux »](#)).

09 juillet 2007 © [copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2009 pour cette version PDF



## 1. Ce qu'est le Focusing

Naturellement, je ne souhaite pas me substituer aux spécialistes du focusing et si vous souhaitez des informations « à la source », je vous invite à lire l'ouvrage d'Eugène GENDLIN « Focusing au centre de soi » (Editions de l'homme 2000) ou à visiter le site de [l'Institut de Focusing d'Europe Francophone](http://www.institutdefocusing.org) ou [www.focusing.org](http://www.focusing.org)

Le projet de ma présente publication n'est surtout pas de me substituer à cet institut, ni à Eugène GENDLIN, mais juste de **donner les points forts du focusing vus au travers de l'approche maïeusthésique** décrite dans les 967 pages de mon site et dans mes ouvrages.

### 1.1. Sa source : Eugène GENDLIN

Eugène Gendlin est à l'origine du Focusing. Né en 1926, il devint professeur de psychologie à Chicago. Il est un psychologue et un philosophe attentif à la rigueur des expérimentations, mais n'a cependant rien cédé à la sensibilité, au respect, à la considération... bref à tout ce qui fait l'humanité d'une approche d'aide ou d'accompagnement. Il se forma à la psychothérapie auprès de Carl Rogers, avec qui il collabora pendant 11 années. Pour plus de détails biographiques, voir le site IFEF <http://www.focusing.org/focusing-francais.html> )

### 1.2. Simplicité et subtilité

Cette approche est très simple en apparence et pourtant, en même temps, très complexe par sa subtilité. Nous trouvons là le même paradoxe qu'en maïeusthésie. Eugène GENDLIN y développe l'idée de « sens corporel ». Le « sens corporel », pourrait se définir comme ce qu'on ressent en soi, profondément, intimement, mais qui n'est ni vraiment une émotion, ni vraiment une somatique. GENDLIN propose ainsi d'être attentif à ce qu'on ressent intimement, sans s'appuyer ni sur l'intellect, ni sur l'analyse, ni sur l'interprétation. Il va simplement vers une perception attentive de ce qui est en soi et vers sa reconnaissance. Il propose de « focaliser » notre attention sur ce « sens corporel ». D'où le nom « focusing »

Qu'on ne s'y trompe pas, **cette simplicité apparente s'appuie sur une attitude précise, et extrêmement subtile**. La difficulté est que cette attitude va un peu à l'encontre des habitudes, y compris à l'encontre des habitudes de nombreuses pratiques en psy. Cependant cette attitude ne nous est pas étrangère en maïeusthésie.

Nous y trouvons un grand respect des ressources de chacun et même l'idée que l'on peut s'aider soi même :

*« En outre, on peut utiliser ce procédé seul ou avec d'autres. La nature intrinsèque de nos problèmes personnels fait que nous en sommes les seuls responsables. Aucune autorité ne peut les résoudre à notre place ou nous dicter une façon de vivre. » (Gendlin, 2000, p.18).*

### 1.3. Le sens corporel (*felt sens*)

**Note :** Les mots "sens corporel", "prise" et "mouvement corporel" sont les mots utilisés par le traducteur de l'ouvrage *Focusing* pour nommer en français ce que Eugène Gendlin appelle "felt sens", "handle" et "body shift". La difficulté à énoncer ces concepts, et le fait que les mots français ne correspondent pas aux mots anglais, m'ont conduit à mentionner et à explorer les mots dans les deux langues.

Le mot qui revient souvent dans le focusing est « sens corporel ». Il y représente un des fondements. Il porte cependant ses ambiguïtés et mérite une précision.

« Lorsque je parle du *corps*, j'entends par là plus que le mécanisme physique » nous dit Eugène Gendlin (2000, p.83).

« Un sens corporel, c'est le corps et l'esprit avant leur séparation » (p.163).

« ...ce quelque chose de vaste que vous sentez réellement, mais sans pouvoir le nommer » (p.92).

Il nous avertit même que « Notre langue ne contient pas de mots pour décrire le sens corporel » (2000, p.89)

Le traducteur de l'ouvrage "Focusing" utilise les mots « Sens corporel » pour représenter « *felt sens* », initialement utilisé par Eugène GENDLIN. La traduction est loin d'être du mot à mot et peut sembler obscure! La formulation initiale fournit alors un précieux complément d'information car ***felt c'est aussi feel en anglais***. Nous connaissons tous l'expression « *avoir du feeling* » pour nommer une sorte de sensibilité un peu indéfinissable. ***To Feel, en anglais, c'est la perception par le toucher***. Mais au mot « toucher », sur le plan psychologique, nous pouvons préférer, en français, l'idée de « tact ». Avoir du tact, avec autrui, ce n'est pas le toucher physiquement, mais en avoir une perception sensible, permettant de le respecter.

Cette nuance « tactile » a trouvé une précision intéressante dans l'approche de Frans Veldman, ***l'Haptonomie, où le « toucher psychique » tient une place fondamentale***. Le tact y est envisagé comme un canal entre deux êtres et le « toucher » y est plus psychique que physique, même quand il passe par un toucher corporel. Ainsi, Veldman a choisi le mot « haptonomie » en utilisant la racine grecque « *hapsys* » signifiant « tact » ( ...dans le sens intime, avec cœur, intérieur, de qualité sensitive. [Veldman, 1989, p 44, 53, 71])

Si la compréhension du mot « sens corporel » (ou « *felt sens* ») est délicate, nous avons eu le même problème avec l'idée d'***empathie***. Son sens s'est même éloigné de son origine. Venant de l'anglais « *empathy* », étant lui-même la traduction peu heureuse de l'excellent terme allemand ***eingühlung*** (initialement utilisé par Theodor Lipps, puis Sandor Ferenczi) dans lequel *fühlen* a le même sens que *feeling* et désigne une sorte de « tact psychique ». L'empathie n'est ainsi pas vraiment « l'art de se mettre à la place de l'autre », mais « l'art d'avoir un tact psychique permettant de prendre la mesure des ressentis de l'autre ». Nous trouvons donc dans *eingühlung* (empathie) cette idée de « tact psychique », comme dans « *felt sens* ».

Ainsi, quand on traduit « *felt sens* » par « sens corporel » nous devons l'entendre comme une sorte « *feeling intérieur* ».

Dans le « sens corporel », l'idée de « tact » définit qu'on y a la **sensation de réellement « toucher »** ce qui est en soi. Cette sensation y est « comme corporelle », mais **elle n'est cependant pas somatique**. Je développerai plus loin cette notion de « corporel » qui peut être considérée comme ni physique ni psychique. Nous avons donc ici ce paradoxe d'une réelle et intime perception, qui peut être qualifiée de « tact », et qui n'est pourtant pas vraiment le sens du toucher.

C'est là où, hors de l'expérience, il est délicat de faire exactement comprendre ce dont il s'agit : nous y sommes habités par une sensation qui nous remplit corporellement, sans toutefois être somatique.

Certains lecteurs en auront spontanément l'intuition. D'autres pourront trouver que de telles contradictions n'ont pas de sens.

Regardons quelques précisions proposées par GENDLIN lui-même :

« Le sens corporel n'est pas une expérience mentale mais une expérience physique. [...] Le sens corporel ne se présente pas sous forme de mots, de pensées ou d'un autre élément distinct. Il se présente comme un sentiment physique unique, bien que souvent déconcertant et complexe. » (2000, p. 41-42)

Il ajoute un peu plus loin

« Il existe sans aucun doute des milliers de détails ... mais ils ne surgissent pas un à un à votre esprit comme des pensées. Vous les percevez plutôt tous à la fois comme sens corporel. » (p.42),

« Une émotion est souvent distincte et, la plupart du temps, vous pouvez la nommer : colère, amour et ainsi de suite. Le sens corporel, plus vaste, plus complexe, est presque toujours vague, du moins jusqu'à ce que vous procédiez au focusing, et il est presque toujours difficile à nommer » (p.43)

« Vous éprouvez une sensation intérieure, *votre corps sait ce que vous ignorez* » (p.46)

« A certains moments, votre sens corporel est si vague qu'il disparaît presque tandis qu'à d'autres, il est si fort que vous croyez presque savoir » (p.47)

Ce « *felt sens* » capte quelque chose de flou pour l'intellect mais qui est ressenti avec certitude. Ce sens corporel est l'expression de quelque chose que nous ignorons consciemment mais dont toute la nuance nous habite.

## 1.4. L'idée de « focus »

Tout le monde, ou presque, sait ce qu'est un appareil photo « autofocus » : c'est un appareil qui permet d'avoir automatiquement la netteté des photos que l'on prend, sans se soucier de réglages.

Le focusing, concerne aussi la netteté, mais cette fois-ci, la netteté de ce qu'on perçoit en soi. **On y « focalise » son attention sur une perception forte mais indistincte**. Nous devons comprendre que la « sensation corporelle » (*felt sensation*) est ressentie, mais qu'elle est caractérisée par le flou. Vous savez c'est comme quand on a l'intuition de quelque chose, mais qu'on n'arrive pas à le formuler clairement, bien qu'on le ressent tout à fait. Une personne enseignant le focusing dit son expérience du sens corporel :

« J'ai mis trois mois à m'apercevoir que le sentiment englobait plus que les simples mots, qu'il avait quelque chose comme des bords flous, que les mots n'arrivaient pas à décrire en entier » (Gendlin, 2000, p.95)

La définition de Lao Tseu (V siècles avant JC) semble déjà parler d'une telle chose : « Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout » (Lao Tseu, 2000, 41)

Nous avons ainsi une chose qui existe, mais qui ne peut être définie ni par un son, ni par une image, ni par des idées. En bref, quelque chose qui ne concerne pas l'intellect, mais dont on peut être étonné de constater à quel point on le ressent (tact) dans une réalité intérieure.

L'idée de « focusing », ce n'est pas une tentative d'expliquer, mais juste une façon de « tourner son attention vers » ce qui est intimement ressenti. L'intellect, lui, ne pourrait que tenter laborieusement de faire une mise au point grossière, comme on le ferait avec un réglage manuel sur un vieil appareil photo. Mais la notion de « *felt sens* » est si subtile qu'aucun réglage manuel, si précis soit il, ne permet un tel ajustement de la netteté.

Le focusing, au contraire, invite tout simplement à laisser une sorte d'« autofocus » faire émerger la représentation adéquate. En fait, passer de « l'intellect » au « focusing » pour être plus conscient de nos ressentis intérieurs, c'est un peu comme passer du manuel (intellect) à l'automatique (focusing) pour obtenir la netteté.

Mettre en œuvre le focusing, c'est juste **porter ou tourner son attention sur ce qui est intimement ressenti.**

« Dès que vous ressentez le problème dans son entier, ne vous laissez pas distraire.[...] N'essayez pas de le régler. Contentez vous de le ressentir » (Gendlin, 2000, p.62)

« Si vous percevez quelque chose d'imprécis, de significatif en vous à propos de votre problème, sans pouvoir encore le nommer, alors vous êtes arrivé au focusing » (p.67)

## 1.5. La prise (*handle*)

Quand notre attention est ainsi tournée vers notre ressenti, des mots ou des images nous émergent naturellement à la conscience. En décrivant ces images ou en énonçant ces mots, nous disposons alors ce que Eugène GENDLIN appelle « *handle* » et qu'on a traduit par le mot « prise ». En fait, c'est ce par quoi on va pouvoir « saisir » ce qui n'était qu'une sensation floue. Ainsi, ce n'est pas la chose elle-même, mais juste ce par quoi nous allons la saisir. D'ailleurs, en anglais, *handle* signifie « manche » (comme pour un outil de jardin par exemple).

Cela fait penser au propos d'Epictète (1er siècle) :

« Chaque chose présente deux prises, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée. Si ton frère donc te fait injustice, ne le prends point par l'endroit de l'injustice qu'il te fait ; car c'est par là où on ne saurait ni le prendre ni le porter ; mais prends le par l'autre prise, c'est-à-dire, par l'endroit qui te présente un frère, un homme qui a été élevé avec toi, et tu le prendras par le bon côté qui te le rendra supportable. » (Epictète, Manuel XLIII)

De la même façon chaque chose possède deux prises : une par l'intellect (malaisée) et une par le ressenti (aisée). Le focusing permet d'atteindre la « prise aisée ». Restons cependant attentifs au fait que la prise n'est pas forcément la chose elle-même, mais juste ce par quoi nous pouvons la saisir !



Avez-vous remarqué que nous sommes habitués à utiliser le mot « saisir » pour les choses de l'esprit ? Nous disons facilement à quelqu'un « tu as saisi ? » pour lui demander s'il a *compris* [du latin *co* (ensemble) *prehendere* (prendre)]. Ce que nous *comprendons*, c'est comme si nous le *prenions ensemble*. Là aussi il s'agit de *prise*.

Le mot « prise » (ce par quoi on saisit) n'est néanmoins qu'une imparfaite traduction du mot initial « *handle* ». Comme toujours, hélas, le passage d'une langue à une autre altère un peu le sens.

Dans le sens que nous venons de voir, ***Handle* signifie « ce par quoi on peut prendre »** comme « manche » ou « poignée ». Mais aussi nous trouvons *to have a handle to one's name* pour dire « avoir un titre de noblesse » c'est-à-dire « quelque chose par lequel saisir notre nom ».

Pour les amateurs de précisions: Nous remarquerons surtout que le verbe ***To handle* signifie « tâter des mains »**, « toucher ». Mais aussi « manœuvrer » dans le sens « avoir en main ». Par exemple *to handle a car* signifie « manœuvrer une voiture » et même *to handle a situation* veut dire « avoir une situation en main » (Haraps Standard, 1979). Il y a, dans le « *handle* » de Gendlin, une sorte d'idée de « prise en main » de ce qui est ressenti en soi.

« Saisir », « conduire », « avoir en main » et « tact » sont des mots qui devront accompagner le mot « prise » pour en saisir la nuance.

Ce qu'en focusing on appelle « prise » est donc **ce par quoi on « touche » la sensation**. Il s'agit bien de « tact », de *feeling* (en anglais) ou de *fühlen* (en allemand). C'est une « prise » au sens d'Épictète. **Cette « prise » est ce par quoi on a le juste contact avec la sensation**, jusque là éprouvée de façon floue et insaisissable.

La « prise », c'est simplement ce qui surgit à l'esprit en terme de mot ou d'image quand on focalise (quand on fait le *focusing*) sur le ressenti (*felt sens*).

« Vous ne cherchez pas à analyser. Vous essayez de découvrir l'essentiel de votre sens corporel, la prise du problème pris dans son entier, la qualité particulière qui en émerge. » (Gendlin, 2000, p.63)

« ...évitez d'imposer des mots au sens corporel. Laissez le émerger dans son essence. Ou essayez doucement de lui appliquer un terme » (*ibid*)

Dans cet instant particulier du focusing, on perçoit dans son entièreté quelque chose que l'intellect ne peut appréhender entièrement. Par la « prise » (*handle*), on en tient une perception à la fois juste et fragile (car le moindre effort intellectuel peut nous la faire perdre) et en même temps solide (car profondément enracinée en nous).

Rappelons-nous le sens du verbe *to handle* « tâter des mains » qui définit bien qu'il s'agit plus d'un contact que d'une manipulation. Ce contact produit spontanément ce que GENDLIN nomme « mouvement corporel »

## **1.6. Le mouvement corporel (*body shift*)**

Ce qui est particulier en focusing, c'est que cette « prise » n'aboutit pas à un manie-ment de ce qui est « saisi ». Nous y trouverons plus l'idée d'un « contact » que celle d'une manipulation ou d'un contrôle, quels qu'ils soient. Nous ne trouvons ici aucun concept de pouvoir, ni d'énergie engagée pour améliorer quelque chose. Cela est très important. C'est comme s'il suffisait d'un « contact » pour qu'il y ait un sentiment d'apaisement.

C'est un peu comme si nous passions de « l'absence de contact » à « l'existence d'un contact ». **On aurait pu dire *switch*** (interrupteur) et constater que celui-ci était sur *off*, et soudain se trouve sur *on*. Comme si le « flux de vie » (c'est ici un langage maïeusthésique) pouvait de nouveau, ou « enfin », circuler normalement. Il en résulte un immédiat, et profondément réel, sentiment d'apaisement des tensions intérieures. On ne peut pas dire que quelque chose vient d'être ainsi évacué, mais plutôt que quelque chose s'est ouvert et permet une libre circulation de vie au plus profond de soi : un sentiment de justesse, de naturel, d'aboutissement.

Le « body shift » que nous propose GENDLIN, traduit par « mouvement corporel » est en fait **une sorte de « contact qui s'ouvre »** plus qu'un déplacement. Le mot « mouvement », quoi que juste, porte lui aussi une ambiguïté. Pourtant nous avons bien là une sorte **« d'ergonomie existentielle »** où la « disposition d'esprit » dans laquelle on se met soudain, semble plus juste, plus adéquate, plus paisible. On peut donc penser ici à une sorte de « mouvement » qui réajuste un positionnement.

De même que le « *felt sens* » (sens corporel) n'est pas somatique, bien qu'il soit éprouvé dans le corps, **le « body shift (mouvement corporel) est un nouveau positionnement, une nouvelle disposition intérieure, sans qu'il ne produise forcément de mouvement physique.**

Pour les amateurs de précision: Le mot anglais *shift* est également intéressant à explorer : il signifie changement de position, renversement (de sens), mais aussi équipe, poste, brigade, relais (*work in shifts* : travail par équipes qui se relaient) [Haraps Standard, 197]. Nous y trouvons l'idée de « relais », de fonction qui passe de l'un à l'autre. Quant au verbe *To shift* il signifie surtout « déplacer » ou « se déplacer, se désarrimer » et implique donc un certain degré de liberté.

Nous serons peut être encore mieux éclairés... par les claviers d'ordinateurs ! Nous y connaissons tous **la fameuse touche « shift » qui permet de faire basculer la fonction d'une touche vers une autre fonction.** Et bien, dans le « *body shift* », il s'agit un peu de cela. Tout ce qui était là reste là, ne bouge pas vraiment (comme la touche de votre clavier), mais la fonction change. Ce sur quoi nous avons notre attention, et qui présentait un mal être, se met soudainement à produire un bien être. Cela se produit par le fait qu'il y a cohérence entre le ressenti et le mot trouvé ou l'image qui est apparue et qui a été décrite. Nous verrons plus loin avec la maïeusthésie ce qui fait qu'une telle situation amène un apaisement.

## **2. Rapport avec la maïeusthésie**

### **2.1. Etre libre de la recherche de causes**

Nous remarquons que le focusing se situe en dehors de toute considération d'énergie, de solutions ou de pouvoirs. Nous y trouvons un grand respect de l'individu, de ses émergences intimes, de ses ressentis et même de ses résistances. **On n'y cherche jamais une causalité du genre « la faute à qui ».** On n'y cherche même pas vraiment de causalité du tout. Cela peut sembler paradoxal, mais bien qu'allant vers ce qui est « source » en soi, le focusing ne raisonne pas en terme de causalité.

Nous avons coutume de penser que s'il y a un symptôme, c'est « à cause de » quelque chose ou de quelqu'un. Mais avec un tel principe, en psychothérapie, de nom-

breux praticiens tendent à rechercher dans la psyché les traces de ces « mauvaises causes » pour en libérer leurs patients. Pourtant, on peut aussi avoir un autre regard. **Tout dépend si on raisonne en terme de « à cause de » ou de « spécialement pour ».**

En focusing, on ne raisonne pas en terme de cause. En maïeusthésie le point de vue adopté est aussi de ne pas raisonner en terme de « cause » : on y considère que les symptômes se produisent « spécialement pour » et non « à cause de ». Cela fait qu'au lieu de tenter d'éradiquer une cause néfaste, on s'y trouve en train d'accomplir un projet. Ce projet n'est pas celui du praticien, mais celui du patient. Le praticien ne fait qu'accompagner le patient dans sa réalisation. Si vous avez lu ce que j'ai publié sur ce site ou dans mes ouvrages, vous avez pu constater que **les symptômes (ce qui est ressenti) n'y sont pas considérés comme se produisant « à cause de » quelque chose ou de quelqu'un, mais « spécialement pour » une rencontre ou une réhabilitation au plus profond de soi.**

**La notion de « à cause de » postule du « mauvais à éradiquer » alors que la notion de « spécialement pour » postule une « généreuse rencontre à accomplir ».** Ce qui est particulièrement appréciable dans le focusing, c'est que même en allant au plus profond d'une grande douleur, on y trouve quelque chose de précieux. Ce n'est en aucun cas une sorte de chasse aux « sorcières » intérieures, mais plutôt la perception d'une justesse apaisante. Que ce soit pour le praticien ou pour le patient, nous y trouvons un bien être réciproque.

« Faire du focusing, ce n'est pas travailler. C'est passer un moment agréable à l'intérieur de soi-même » (Gendlin, 2000, p.67).

« Acceptez ce qui vient. Soyez heureux que votre corps vous parle » (p.166) « Le sens corporel de l'ensemble du problème est plus *agréable* que votre émotion face à lui » (p.104)

« Pour reprendre le fil de vos idées, vous devez faire preuve de douceur, comme si vous aviez affaire à un enfant dont l'attention est distraite » (p.97).

Dans le focusing, tel que GENDLIN nous en parle, il ne s'exerce aucune attitude ni de déni, ni de pouvoir, quoi qu'il surgisse et de quoi qu'il s'agisse.

L'axe de la reconnaissance bienveillante et tranquille y est toujours présent. Il s'y trouve toujours un généreux partenariat entre le praticien et le patient qui s'épaulent l'un l'autre pour aboutir. GENDLIN dit au praticien (qui a cependant déjà bien assimilé qu'il ne peut savoir à la place de son patient) :

« Evitez de dire que vous n'avez rien saisi du tout. Servez-vous plutôt du moindre détail que vous avez compris, même très vague, ou des premiers éléments pour demander des éclaircissements par exemple : " je comprends que cela est important pour toi, mais je n'ai pas bien compris ce dont il s'agit... " » (p.123)

« Si vous percevez *quelque chose* c'est qu'il y a quelque chose, mais vous ne savez peut-être pas de quoi il s'agit. Alors demandez-le. » (p.132)

Bien qu'il y en ait un qui accompagne et un qui soit accompagné, il n'y en a pas un « au dessus de l'autre », un peu comme dans le « counseling » rogérien où le praticien et le patient « tiennent conseil » et sont en positions équivalentes.

Tous ces points sont très proches de l'accompagnement maïeusthésique, et nous pouvons encore en aborder quelques uns avec plus de précision.

## 2.2. Etre libre des solutions

Le focusing met l'attention sur la perception et la reconnaissance du « sens corporel » mais ne cherche pas à résoudre quoi que ce soit. Cette attitude généreuse n'investit donc aucune « énergie contre » quoi que ce soit. J'ai déjà cité plus haut ce propos de Gendlin concernant le problème éprouvé :

« N'essayez pas de le régler. Contentez vous de le ressentir » (p.62)

En maïeusthésie, cela concerne aussi une règle de base. On y remarque qu'aller vers quelqu'un pour lui proposer de rechercher des solutions revêt même une allure de violence. Une violence bien involontaire, certes, mais une violence tout de même. Le réflexe est pourtant hélas souvent de vouloir « résoudre ». Il se trouve que l'intellect peine généralement à réaliser qu'en ne cherchant pas de solution, on puisse quand même apporter une aide profonde et très efficace. C'est en effet une logique inhabituelle et l'on est en droit de se demander alors comment « l'aide » s'opère.

Par exemple, en maïeusthésie, **le praticien se place en situation de « rencontrer » et non de « solutionner »**. Il ne pense même pas à aider dans le sens où l'on entend généralement ce terme, mais plutôt à « rencontrer » et à « reconnaître ». De cette possibilité de « se révéler » et de cette reconnaissance, une douce sensation d'être aidé naît chez le patient, qui alors se « réorganise » intérieurement. Cela est bien plus aidant que de se trouver face à quelqu'un qui projette de nous faire « trouver nos problèmes » pour les résoudre. Cela se transformerait vite en recherche des horreurs à cause desquelles tout ce « mal est arrivé ». **Or l'expérience de retrouver les horreurs qui se sont produites dans une vie ne semble pas thérapeutique. Ce qui est thérapeutique, c'est plutôt de retrouver celui qui les a vécues et de lui accorder le soin et la réhabilitation dont il a manqué, lors de ces circonstances.**

Naturellement, il ne s'agit pas d'un a priori théorique arbitraire, mais d'un vécu réel et profond, d'un apaisement réellement ressenti. Eugène GENDLIN nous dit du focusing :

« Nous avons découvert ce procédé en observant des patients qui l'appliquaient déjà. Nous n'avons rien inventé » (2000, p.158)

Il en va de même en maïeusthésie. Il n'y s'agit que de « faire faire au patient ce qu'il faisait déjà ». Un peu comme quand une sage-femme accouche une parturiente : elle ne fait que l'accompagner dans cette mise au monde, en train de s'accomplir de toute façon. Ce n'est pas la sage-femme qui fait la mise au monde. Elle ne fait que l'accompagner.

Cette priorité absolue mise sur le sujet lui-même et non sur ce qui lui est arrivé, ne consiste pas non plus, bien évidemment, à nier les horreurs événementielles survenues dans une vie. Ces circonstances ne sont aucunement niées, mais ce ne sont pas elles que nous recherchons. **Ce que nous recherchons, c'est celui à qui c'est arrivé.** Or celui à qui c'est arrivé n'est jamais horrible, lui ! Ne pas distinguer l'individu qui a vécu l'événement et l'événement lui-même revient à lui faire offense et le brise plus que ça ne l'apaise.

Nous remarquons donc que nous n'y recherchons pas le problème et donc pas non plus la solution. L'idée est plutôt de se dire « quel est le projet ? » et non « quel est le

problème ? ». Tout naturellement, un projet, ça s'accomplit, alors qu'un problème, ça se résout. Les démarches sont diamétralement opposées.

Il ne semble pas que GENDLIN ait parlé de projet dans son ouvrage « Focusing », mais on sent qu'il laisse s'accomplir ce qui se passe et l'accompagne avec respect. Il permet à ce qui doit s'accomplir de s'accomplir, comme si une sorte de projet pertinent était déjà là, bien avant l'entretien. Depuis ce qu'on identifie comme « problème » il va vers le « sens corporel », puis laisse ensuite émerger une « prise ». Il la met alors « côte à côte » avec la « sensation » et, si elle est juste, il se produit un « mouvement corporel ». Une sorte de chose qui s'accomplit en soi et dont la justesse donne un sentiment de bien être.

### **2.3. Etre libre du pouvoir**

Même si le pouvoir est quelque chose qui ne semble pas aller avec l'aide, il peut être tentant d'en user pour améliorer le sort de quelqu'un. Naturellement je ne parle pas ici du « pouvoir » dans son sens brutal ou caricatural, mais d'attitudes comme convaincre, expliquer, motiver, rassurer, qui sont autant de façon d'être dans le pouvoir, dans l'espoir d'apporter un soutien. De telles attitudes peuvent hélas causer plus de nuisances que de bienfaits.

« Evitez les conseils, les réactions, les encouragements, les commentaires rassurants et bien intentionnés, car votre partenaire ne se sentirait pas compris » (Gendlin, 2000, p.121).

Eugène GENDLIN attire ici notre attention sur le fait que de telles actions, quoi que se voulant généreuses, ne font que produire le contraire de l'effet escompté : « votre partenaire ne se sentirait pas compris ». Il nomme ici « partenaire » la personne aidée, pour souligner, d'une part que celui qui aide n'est pas forcément un thérapeute et d'autre part qu'il s'agit vraiment d'un partenariat.

Trop souvent, pour apporter une aide efficace, il arrive qu'on veuille être plus fort que les problèmes. On imagine alors maladroitement qu'il s'agit de les dénouer, de les expliquer, d'en combattre les causes, de redresser les erreurs ou les torts. Apporter la paix de cette manière est une illusion très coûteuse en énergie, qui peut même être néfaste.

Une telle attitude vient directement de la disposition d'esprit de celui qui aide. **Quand celui-ci croit que les symptômes existent « à cause de » quelque chose, il est naturel qu'il envisage d'éradiquer ce « quelque chose » et soit prêt à dépenser beaucoup d'énergie pour y parvenir.** Face à un aidant usant de tels pouvoirs (même pour son bien), l'aidé aura tendance à ne pas se laisser faire. On appelle cela des « résistances ». Il se trouve que ces résistances ne sont pas un signe de refus thérapeutique, mais une protection contre l'indélicatesse qui vient de se produire envers lui.

En focusing aussi bien qu'en maïeusthésie, il y a une vigilance toute particulière à ne pas être dans une telle attitude de pouvoir. Le pouvoir n'y fait pas partie de la panoplie du praticien.

En maïeusthésie un individu est considéré comme présentant un ressenti (symptôme) « spécialement pour » réaliser quelque chose d'important et non « à cause » d'une mauvaise source. L'avantage inestimable est alors qu'il progresse rapidement vers

une intime réhabilitation de soi, quasiment sans opposer de résistances. **Il semble alors que son projet fondamental ne soit pas contrarié.**

En focusing, l'attention se portera sur le ressenti et on se laissera simplement aller. **On se laissera naturellement glisser vers le « felt sens » (sens corporel) pour capter une « handle » (prise) en laissant s'accomplir un « body shift » (mouvement corporel).**

En maïeusthésie comme en focusing, on rencontrera peu de ce qu'on appelle habituellement « résistances ». Dans les rares cas où il s'en présente tout de même, ces deux démarches ont quelque chose d'important en commun : ces résistances seront profondément respectées et même considérées comme de précieux outils de « guidage ».

## **2.4. Considérer les résistances avec respect**

Carl Gustav Jung et Carl Ransom Rogers ont émis des avis très explicites sur les résistances :

« Dans la littérature il est tellement souvent question de résistances du malade que cela pourrait donner à penser qu'on tente de lui imposer des directives, alors que c'est en lui que de façon naturelle, doivent croître les forces de guérison » (Jung, 1973, p.157).

« ...la résistance à la thérapie et au thérapeute n'est ni une phase inévitable, ni une phase désirable de la psychothérapie, mais elle naît avant tout des piètres techniques de l'aidant dans le maniement des problèmes et des sentiments du client. » (Rogers, 1996, p.155)

Comme nous venons de le voir, ce sont souvent la recherche de solution et l'utilisation de « pouvoir » qui produisent ces résistances. Les attitudes de pouvoir engagées pour le bien de l'interlocuteur, pour redresser le « mal qui le tracasse », pour le libérer de ses soucis ou de ses tourments psychologiques, ont beau être animées d'une généreuse intention, cela ne fait que contrarier le projet intime (inconscient) de celui qui est aidé et il ne peut se laisser aller en toute confiance.

Pourtant, même en ayant une attitude libre de tout pouvoir, il se peut que le sujet aidé n'aille pas là où on l'invite, même si on ne fait que l'inviter là où il semblait vouloir aller. S'adressant au praticien face à celui qu'il aide, Eugène GENDLIN propose une attitude toute simple :

« Laissez les vous corriger ou préciser leur pensée » (Gendlin, 2000,p.122).

Puis, pour accompagner une personne qui « bloque », il nous invite avant tout à l'ouverture :

« Elle ne doit pas essayer de répondre à la question ; elle doit plutôt ressentir ce qui la bloque » (p. 128).

Et quand l'interlocuteur fait diversion, il nous avise d'un point important :

« S'il change de sujet, surtout pour en aborder un de moins significatif et moins personnel, c'est qu'il a abandonné l'espoir de pouvoir exprimer correctement ce qu'il ressent » ( p.214).

Pourtant, avec beaucoup de délicatesse, Gendlin ne nous demande pas d'être parfait

« Si vous découvrez que vous avez embrouillé l'autre personne, reprenez le dernier point où elle était en contact avec ses sentiments » (p.131).

Il nous invite juste à rester en partenariat avec celui qu'on aide, et les ajustements se font pratiquement d'eux-mêmes.

Ces attitudes sont très présentes en maïeusthésie : se laisser conduire par celui qu'on aide, considérer une résistance comme un guidage et non comme un blocage. Là où certains verraient un mur, en maïeusthésie on voit un « panneau indicateur du chemin à prendre ». La résistance y est considérée comme un réajustement pertinent du cheminement correct qu'on a failli manquer.

## 2.5. *Etre libre des interprétations*

L'interprétation fait partie de certaines approches de psychothérapie. Même s'il peut se trouver de la pertinence dans nombre d'entre elles, ces interprétations peuvent aussi être source d'égarement et ne conduire le praticien qu'à projeter sa propre croyance chez son patient. Donald Wood WINICOTT, quoi que psychanalyste, a déjà pointé cette dérive :

« La psychothérapie ne consiste pas à donner des interprétations astucieuses et en finesse ; à tout prendre, ce dont il s'agit, c'est de donner à long terme en retour au patient, ce que le patient apporte » (1975, p.213)

« L'interprétation donnée quand le matériel n'est pas mûr, c'est de l'endoctrinement qui engendre la soumission » (p.104) « Le principe est le suivant : c'est le patient et le patient seul qui détient les réponses » (p.163)

Avec la maïeusthésie nous sommes très proche de cette considération de WINNICOTT selon laquelle c'est le patient qui sait. C'est lui qui nous renseigne, qui nous conduit, qui nous éclaire. Ce point est même si important que j'ai publié en avril 2001 un article intitulé [« Le non savoir source de compétence »](#). J'y souligne ce point capital selon lequel il est souhaitable de ne pas nous substituer à notre interlocuteur, où il importe d'accepter « ne pas savoir à sa place ». Ce « non savoir » est ainsi un fondement de la compétence en psychothérapie et même tout simplement en communication.

Eugène GENDLIN aborde ce thème en toute simplicité :

« Si vous percevez qu'il y a *quelque chose*, c'est qu'il y a *quelque chose*, mais vous ne savez pas *de quoi* il s'agit. Alors demandez-le » (Gendlin, 2000, p132, déjà cité plus haut).

Autrement dit : « Plutôt que d'interpréter... demandez ! ». Puis, pour qu'on ne s'égaré pas dans l'intellectualisation du propos il ajoute

« Ne vous attachez pas qu'aux mots de la personne. Y a-t-il de la colère dans sa voix ? Du découragement ? De l'insistance ? Sa voix se brise-t-elle à un moment donné ? De quelle façon dit-il ces mots ? » (p.132).

« Quoi que la personne dise après que vous l'ayez aidée à percevoir un sens corporel, reformulez en l'essence » (2000, p.127).

On pourrait craindre qu'une telle attention à ce qui est exprimé au-delà des mots conduise à une dérive dans l'interprétation. GENDLIN est particulièrement attentif à cela :

« évitez de tirer des conclusions ; contentez vous d'interroger » (p.130).

Quand il dit:

« Les réactions non verbales sont souvent le signe que la personne devrait essayer d'en saisir le sens corporel » (p.131)

...il part d'un a priori de la présence de ce sens corporel... et que l'interlocuteur a juste à le contacter en lui.

## **2.6. Etre simple mais surtout pas simpliste**

Ce qui caractérise le focusing est sa simplicité. Cette approche a pourtant été élaborée avec de nombreuses observations, de nombreuses études de cas, de nombreux entretiens de psychothérapie. Professeur de psychologie et docteur en philosophie, Eugène GENDLIN a poursuivi ses recherches avec rigueur.

« Nous nous sommes penchés sur des questions relatives à l'efficacité des thérapies » (Gendlin, 200, p.15)

« ...des plus classiques aux plus récentes. Nous avons analysé des centaines de séances de thérapie, sur bandes magnétiques » (*ibid*)

Eugène GENDLIN et son équipe ont ainsi pu découvrir qu'il y a des patients « favorisés » bénéficiant naturellement d'une aptitude qui faisait que quasiment n'importe quelle thérapie fonctionne pour eux.

« L'aptitude intérieure dont je veux vous entretenir s'appelle « focusing ». » (p.16)

« Ce qui nous a le plus étonné au cours de nos recherches, ce fut de pouvoir identifier, dès les deux premières séances de thérapie, les patients qui possédaient cette faculté interne déterminante. Nous pouvions prédire le succès ou l'échec de la thérapie par la seule analyse des premières séances. Des recherches statistiques méticuleuses nous ont appris que nos chances d'obtenir le même résultat en procédant au hasard était de une contre mille » (*ibid*)

GENDLIN a si bien su tirer de ses recherches ce qui fait l'essence du phénomène thérapeutique, que l'aboutissement en est simple. On ne peut pas pour autant dire que le focusing est simpliste. Il s'appuie sur des nuances d'une grande subtilité au point qu'elles sont même souvent délicates à mettre en mots.

« Notre langue ne contient pas de mots pour décrire le sens corporel » (Gendlin, 2000, p.89) [déjà cité plus haut]

Sa simplicité vient du fait qu'il a considéré que le patient est le détenteur de l'essentiel. Ce n'est pas une simple façon de parler car il précise même :

« Laissez-les vous corriger ou préciser leur pensée » (p.122) [déjà cité plus haut]

Il ne considère pas des « cas », mais des individus avec leurs ressources :

« Dès que vous verrez les possibilités qu'il offre, aucun cas ne vous paraîtra désespéré. En fait, vous ne considérez plus qu'il s'agit d'un cas, car les aspects que je vous décris chez une personne sont superficiels et temporaires » (Gendlin, 2000, p.30-31)

Derrière ce qui apparaît au premier abord (symptôme de surface), se révèle un individu, et au fur et à mesure des émergences, nous observons différentes fluctuations des ressentis qui montrent que la notion de cas n'a pas lieu d'être.

Du fait qu'on se laisse constamment guider par le sujet, Gendlin n'a pas de crainte à intervenir activement :

« ...vous pouvez interrompre la personne pour lui montrer doucement comment approfondir ses sentiments » (p.126).



Il est sans doute bien difficile pour lui d'énoncer de telles choses qui semblent parfois se contredire. Considérant qu'il n'y a que le patient qui sait, **il s'autorise cependant à intervenir jusqu'à interrompre la personne aidée**. Si une telle démarche semble loin de l'écoute non directive, elle en est plus proche qu'on ne le croit et c'est là la difficulté à faire sentir au lecteur de quoi il s'agit. **Il ne fait pas taire le patient pour qu'il ne dise rien, mais pour qu'il exprime plus précisément ce qu'il cherchait à dire**. Il nous a bien invité à ne pas s'arrêter aux mots, mais à ce qui est vraiment exprimé, essentiellement en non verbal. Et pourtant nous n'entrons pas pour autant dans le champ de l'interprétation. Seule la pratique et l'expérience peuvent rendre compte d'une telle subtilité dans laquelle un infini respect et une grande confiance sont toujours présents.

En maïeusthésie, nous sommes aussi dans la simplicité (c'est le patient qui sait et qui nous guide). **On ne fait que faire faire au patient ce qu'il fait déjà** (aller vers lui-même). Il accomplit en lui des connexions, il rouvre des contacts qui font que le flux de vie circule de nouveau, ou circule enfin. **Les processus en cours sont considérés comme toujours justes ou pertinents** (confiance) et le patient n'y est jamais considéré comme un cas mais comme quelqu'un en train de se rapprocher de lui-même, d'accroître sa qualité « d'être au monde », comme le disent les psychologues existentiels. D'où le mot « maïeusthésie » du grec *maieustikê* (art d'accoucher) et *aisthêsis* (sentir, percevoir) car il s'agit bien de quelqu'un qui continue à venir au monde.

En maïeusthésie nous sommes aussi dans la subtilité car tout est dans ce qui est ressenti et pensé par le praticien : souhaite-t-il aider ou rencontrer ? Projette-t-il de résoudre ou de réhabiliter ? Prévoit-il de libérer son interlocuteur ou de le faire se rencontrer ? Projette-t-il de le forcer à se rencontrer ou l'accompagne-t-il dans une rencontre qui est déjà en cours ? ...etc. On est, hélas, souvent en recherche de techniques alors que l'élément premier est l'attitude, le projet, la direction vers laquelle se tourne le praticien, en partenariat avec celui qu'il aide.

## 2.7. L'auto thérapie possible

Ce qui caractérise le focusing, autant que la maïeusthésie, c'est que l'auto thérapie y soit possible.

Bien qu'Eugène GENDLIN nous précise que le focusing se fasse plus aisément en présence d'un « partenaire » (et c'est la même chose en maïeusthésie), il insiste sur le fait que c'est une affaire entre soi et soi et qu'il peut se réaliser seul. La présence d'un « autre », et l'accompagnement qu'il peut donner, sont d'un précieux soutien, mais il ne faut pas exclure cette possibilité d'accéder par soi-même à ce qui se passe en soi.

Le handicap est que nous avons tendance à ne nous attacher qu'à un aspect d'un problème ressenti, ou pire encore à des circonstances auxquelles nous l'attribuons. GENDLIN insiste sur le fait que:

« Il importe de laisser se former en soi un sens corporel plus général, plus vaste » (p.38).

« Certes le problème auquel vous songez comporte nombre d'aspects et vous ne pouvez les envisager tous un à un. Cependant vous pouvez sentir tous ces aspects réunis » (p.52)

Il décrit, page 53, le cas d'une personne dont le compagnon casse un plat en le faisant tomber par mégarde:

Cette personne pique une colère contre son compagnon. Elle-même fut surprise par la force de sa propre réaction. Plutôt que de continuer sa colère ou, au contraire, de la refouler, elle décida de mettre en œuvre le focusing sur ce ressenti. Ne se laissant pas envahir par des fausses causes, elle découvrit, en étant à l'écoute de son « sens corporel » que finalement tout cela n'avait rien à voir avec le plat cassé (même si elle y tenait beaucoup), ni avec son compagnon (même si elle était contrarié par sa maladresse). Elle en arriva à réaliser que c'était la bonne humeur de son compagnon qui la contraignait... et qu'elle ressentait une « jalousie ». Là aussi, en dépit de l'apparence, ce n'était pas le compagnon qui était en cause. Elle ne chercha pas d'ailleurs à le mettre en cause. Elle alla, plus simplement, préciser son ressenti, et aboutit au fait que « c'était l'impression d'être laissée derrière »... puis, plus exactement, « la peur d'être laissée derrière ». Ce qu'elle examinait était désormais bien au delà du plat cassé et elle produisit ainsi en elle un « mouvement corporel » quand elle vérifia « La peur de rester derrière... est-ce toujours ce que j'éprouve ? Oui. La voilà... C'est bien ce que je ressens » (p.57). Ce moment de focusing lui permit ensuite d'aborder ce sujet sereinement avec son compagnon.

GENDLIN a voulu nous montrer, dans cet exemple, qu'on peut partir de situations banales de la vie ordinaire pour aboutir à quelque chose de grand et précieux en soi. En maïeusthésie, il en est de même. J'ai donné dans mon ouvrage « Communication thérapeutique » une histoire tout aussi banale (peut être même encore plus banale) où, seul dans un restaurant, je me retrouve agacé par un serveur qui s'obstine à remplir mon verre d'eau minérale à chaque fois que j'en bois une gorgée (Tournebise, 2001-2005, p174). Mon premier réflexe d'agacement face à son attitude inappropriée est suivi aussitôt d'une interpellation intérieure « comment se fait-il que je sois si agacé par une telle chose qui, au fond, est sans importance ? ». Je décide donc d'écouter (« maïeusthésiquement ») ce que je ressens au lieu de maugréer contre ce serviteur zélé et maladroit, pour aboutir finalement à une sensation que « faisant que mon verre soit toujours plein, il m'ôtait la sensation rassurante de limite « du verre qui se vide ». Il enlevait une sorte de « balisage temporel » qui faisait que quand mon verre est vide j'ai atteint une « étape ». Cela en soit, au sujet du verre, est totalement sans importance (y compris à mes yeux). Mais ce que je venais de découvrir, c'est cette sensation intime de besoin de limites pour baliser mon parcours et une crainte de l'absence de limite me donnant une sensation de vide. Cela allait bien au delà de cette situation et me permit de pacifier quelque chose d'important en moi.

Nous nous trouvons face à deux écueils : Soit nous avons pris l'habitude de ne considérer que les ressentis associés à des circonstances graves (c'est le plus courant) et quand il n'y a rien de grave nous n'avons aucune capacité à écouter quoi que ce soit en soi ; Soit nous voulons absolument trouver quelque chose dans tout ce qui est anodin et passons notre temps à nous « prendre la tête pour rien » remplis d'interprétations inutiles et même souvent néfastes... ce n'est guère mieux !

Qu'il s'agisse de focusing ou de maïeusthésie, nous éviterons soigneusement ces deux dérives : il y a juste l'écoute du ressenti qui se présente, tel qu'il se présente, et l'on a même le droit de ne rien regarder si on le sent mieux ainsi.

### **3. Quelques points de différence**

Les nombreux points d'analogies entre le focusing et la maïeusthésie ne les rendent pas identiques pour autant. Il ne s'agit pas non plus de les mettre en concurrence ou de tenter de savoir ce qui est le mieux. Les deux ont entièrement leur place (ainsi que d'autres approches). Jusque là j'ai surtout mis en évidence ce que ces deux approches

ont quasiment en commun. Je vais maintenant préciser quelques nuances qui les différencient.

### 3.1. **Structure psychique**

Un des points de différence important est qu'en maïeusthésie nous parlerons de « structure psychique » plutôt que de « corporel ». Nous y privilégierons surtout le fait de **restaurer des parts manquantes de la structure psychique**. Mais les moyens d'accéder à ces « parts de soi à restaurer » ressemblent souvent à l'utilisation du « sens corporel » du focusing.

**Il se peut même que la « structure psychique » évoquée en maïeusthésie soit proche de ce que Gendlin nomme « corporel »** mais, a priori, cela semble différent, bien qu'on y trouve aussi une sorte de perception de soi quasi tactile, et pourtant non somatique. Il y s'agit aussi d'une sensation plus vaste que le langage, mais sur laquelle on peut porter son attention pour laisser émerger des mots ou des images. La façon dont on y porte son attention sur ce qu'on ressent ou sur cette part de soi que l'on contacte, n'est sans doute pas si loin de la notion de « focus » et de « sens corporel »

Qu'il s'agisse de « corporel » ou de « structure psychique », d'« attention » ou de « focus », on peut finalement se demander si de telles façons de nommer ces phénomènes de la psyché ont la précision requise ? Nous avons vu qu'en focusing les mots manquent pour une juste expression de ce qui se passe. En maïeusthésie il en est de même. Les mots, malgré tout le soin qu'on peut y mettre ne sont souvent que des approximations.

Il importe pourtant de nommer ce qui est expérimenté afin de pouvoir le partager avec d'autres personnes, notamment avec ceux qui deviendront praticiens. Hélas, le passage de l'expérience à la théorisation et à l'énonciation de ce qui est intimement perçu, est un peu comme un passage à une réduction de dimension.

**Si vous avez un monde à trois dimensions, dans lequel il existe un cube, comment en rendrez-vous compte dans un monde à deux dimensions, c'est-à-dire par exemple sur une feuille de papier ?** Vous êtes obligés de déformer la figure pour y symboliser la perspective. Si bien que les côtés carrés y seront représentés approximativement par des losanges (sauf celui qui est de face). Nous remarquons cependant que nous savons interpréter cette figure déformée, d'une part parce que nous l'observons en nous tenant face à la feuille (donc dans l'espace, en dehors du plan) et d'autre part parce que nous avons déjà vu des cubes en trois dimensions. Si nous devons « habiter la feuille » et vivre en deux dimensions, face à cette symbolisation du cube « à plat », nous ne verrions qu'un mince profil n'ayant pas plus d'épaisseur que la feuille de papier et ne rendant aucunement compte de l'ensemble de la figure. **Nous serions obligés d'en faire le tour pour en voir tous les côtés et ne verrions toujours pas de quoi il s'agit : nous ne trouverions qu'une forme bicornue...** et ce d'autant plus que nous n'aurions jamais vu de cube en trois dimensions.

Vous comprendrez complètement ce type de difficulté à rendre compte de ce qui se passe dans une dimension supplémentaire en lisant la fable géométrique de Edwin A. ABBOTT « Flatland » où le héros est un carré, vivant dans un plan (Flatland). Ce dernier rencontre un jour une sphère (dont il ne voit que l'intersection avec le plan). Celle-ci ne

parvient pas à lui faire percevoir qu'en plus du nord, du sud, de l'ouest et de l'est qui babilisent son monde plan, il existe aussi un haut et un bas dans l'espace, au dessus et au dessous (Abbott,1884, p.92)

**La dimension psychique se comporte comme une sorte de dimension supplémentaire** et ce qui s'y passe est parfois très délicat à nommer avec précision, bien que nous en ayons l'intuition et la perception.

Parler de « sens corporel » ou de « structure psychique » revient un peu à **énoncer en deux dimensions ce qui en a trois. Ou à énoncer en trois dimensions ce qui en a quatre...** Ou en tout cas à ne pas disposer de suffisamment de dimensions dans le langage afin d'exprimer le phénomène de façon explicite pour l'intellect.

Ainsi, qu'y a-t-il dans notre présent ? Nous sommes conscients de ce que nous sommes en ce moment (à peu près), mais nous mesurons mal à quel point tous « ceux que nous avons été » depuis que nous existons, nous constituent, et sont en quelque sorte « là aussi », « en nous », « maintenant ». Je dis « en nous » mais **si nous symbolisons le présent par un plan**, comme pour la sphère de ABBOTT, et **si nous nous symbolisons nous-mêmes par une sphère**, nous constatons seulement un cercle visible dans ce plan (l'intersection du plan et de la sphère)... **il y a pourtant aussi une part de nous au-dessus et au dessous de ce plan**. Il se peut que ce soit alors en même temps « en nous » et de chaque côté de ce plan, c'est-à-dire, **en apparence « hors du présent », mais en même temps « tout là en même temps »**.

Ces quelques explications ne prétendent pas être une sorte de description de « la vérité », mais juste une mise en mots tentant de rendre compte d'un ressenti.

**Toutes ces parts de soi (tous ceux que nous avons été) nous composent et influencent l'ensemble de nos ressentis.** Bien plus encore, cette structure psychique est aussi constituée de tous **ceux dont nous sommes issus**, dont toute l'existence nous concerne également, et influence nos ressentis.

Cette structure psychique est composée de telle façon que « ceux que nous avons été » ne sont pas dans le passé. Seules les circonstances sont dans le passé. « Ceux que nous étions » lors de ces circonstances n'ont jamais cessé d'être avec nous depuis tout ce temps, et sont perpétuellement dans notre présent. Ce que nous avons été est là.

La nuance importante qui apparaît, est que **cela se trouve là, avec un contact fermé, ou avec un contact ouvert**. Pour simplifier, nous dirons que si le contact est ouvert, c'est dans le conscient, si le contact est fermé c'est dans l'inconscient.

Cette façon de considérer celui qu'on est comme étant distinct de celui qu'on a été n'est pas une dissociation (pas de schizophrénie) mais plutôt une sorte de « défusion » permettant une restauration et même un « assemblage » plus stable de soi. On ne peut rencontrer que ce dont on est distinct. GENDLIN nous invite déjà à :

-une « défusion » d'avec le problème:

« Vous avez un problème, vous n'êtes pas ce problème » (Gendlin, 2000, p.69)

-une défusion d'avec ce qui se passe (l'événementiel)

« vous ne vous situez pas au cœur de ce qui se passe, mais juste à côté. Cet espace contigu, vous le trouvez au moment même ou votre corps se détend » (*ibid*)...

...peut être même entend-il que celui que nous sommes soit distinct de celui que nous étions ?

Ainsi la structure psychique qui nous constitue est plus ou moins complète, comme un puzzle où toutes les pièces n'auraient pas encore été mises à leur place. La métaphore n'est pas tout à fait juste, car ces pièces sont en fait à leur place, mais le contact est parfois coupé. Le flux de vie ne circule plus dans ces zones de soi, et cela donne l'impression de leur absence. Le fait que ces contacts soient ouverts ou fermés est géré par les pulsions de vie et de survie.

Une « venue au monde » complète du « Soi » consiste à faire en sorte que ces contacts soient ouverts. Nous pouvons illustrer cela en imaginant que cette venue au monde se réalise souvent grâce aux symptômes qui n'en sont que les indices précurseurs.

Cette notion de contact qui s'ouvre ou se ferme fait penser au « *body shift* » de GENDLIN (mouvement corporel) dans lequel quelque chose change sans que pourtant rien ne bouge physiquement.

### **3.2. Les pulsions et le flux de vie**

En maïeusthésie, les notions de pulsion de vie et de survie sont également importantes pour comprendre les phénomènes, mais ne sont pas utilisées dans la démarche elle-même, qui est plutôt basée sur la présence, l'écoute, la communication, la reconnaissance et le guidage non directif. Le praticien s'y laisse conduire par le patient en qui sa confiance est absolue. Comme en focusing il ne voit pas un « cas », mais un individu en train d'accéder à lui-même.

**La pulsion de vie** est ce qui tend à l'assemblage complet des parts de soi. Il arrive cependant souvent que ces parts de soi soient dispersées du fait de l'influence de la pulsion de survie.

**La pulsion de survie** est ce qui maintient un contact coupé pour se préserver d'une part de soi contenant trop de souffrance. Nous n'y sommes pas forcément coupé de ce qui est arrivé autrefois, mais de « celui que nous étions quand c'est arrivé ». La pulsion de survie consomme de l'énergie d'une part pour couper ce contact et le maintenir fermé ; d'autre part, elle en consomme aussi pour produire les compensations qui permettront de masquer le vide qui résulte de cette coupure.

**La pulsion de vie**, elle, va faire en sorte que ce qui a été « effacé » ne soit pas perdu (« garderie » des parts de soi mises à l'écart). Elle produira aussi les sensations et les symptômes permettant de les retrouver (garder un lien) afin de pouvoir ultérieurement rouvrir les contacts et rétablir une complétude du Soi.

On voit donc que les sensations, ou les symptômes, n'y sont pas considérés comme ce qu'il faut « guérir », mais comme le moyen de contacter les parts de soi à réhabiliter, non parce que le praticien le décide, mais parce que le patient est tout simplement déjà en train de le faire. Quand cela est réalisé, le symptôme disparaît non parce qu'il est guéri, mais parce qu'il a cessé d'être nécessaire.

Les contacts rouverts permettent le rétablissement d'une circulation du flux de vie dans la structure psychique et produisent alors un changement dans ce qui est ressenti, comparable à ce que GENDLIN appelle « mouvement corporel ».

Il conviendra de ne pas prendre ici la notion de « pulsion de vie » au sens psychanalytique du terme (pour les amateurs de précisions, voir mes publications de mars 2005 « [libido amour et autres flux](#) » ou de novembre 2005 « [le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »

### **3.3. Le guidage non directif**

En maïeusthésie, j'ai appelé la façon d'accompagner un patient « guidage non directif ». Bien que le guidage non directif soit actif, l'écouter s'y trouve surtout dans la présence, l'ouverture, la confiance et la considération. Il y a plus son attention sur l'être qu'il écoute que sur son histoire.

Je n'ai pas utilisé les mots « écoute active » ou « écoute non directive », qui ne me semblaient pas vraiment refléter ce qui se passe en maïeusthésie. Peut-être la notion « d'orientation non directive » de Claude ABRIC (1999, p.38) est ce qui en serait le plus proche.

Cette notion est détaillée dans la publication d'avril 2004 « [communication thérapeutique](#) », présente sur ce site. Je n'en donnerai donc ici qu'un aperçu.

Le guidage non directif consiste à accompagner celui qu'on écoute en l'aidant à formuler ses ressentis, puis en l'aidant à porter son attention dessus afin de les préciser. Le praticien, quoi que surtout dans la présence, la confiance et la reconnaissance y est assez actif, même s'il laisse aussi tout le temps nécessaire au sujet aidé. Il est clair que le « guidage non directif », quoi qu'actif, ne fait que faire faire au patient ce qu'il faisait déjà : c'est-à-dire tenter d'accéder à lui-même, par les chemins qui sont justes pour lui. Le guidage non directif est délicat à énoncer car il est en même temps dans un immense respect des enjeux du patient et dans un accompagnement qui lui formule des demandes à travers de nombreuses questions ou reformulations.

Il semble qu'en maïeusthésie il y ait probablement plus d'interventions de la part du praticien qu'en focusing.

Mais GENDLIN n'exclue pas cette façon de procéder en proposant de « faire le focus » sur les ressentis, en demandant de préciser la qualité de ce ressenti et surtout en demandant de hiérarchiser ce qui semble tout embrouillé.

Hiérarchisation :

« Quel problème vous préoccupe le plus en ce moment ? Lequel vous fait le plus souffrir ? Lequel est le plus pénible, le plus important, le plus aigu, le plus épineux ou le plus désagréable ? » (Gendlin, 2000, p61)

« Quel est le pire dans tout cela ? » (*ibid*, p109).

GENDLIN propose souvent de demander de hiérarchiser les ressentis pour accéder à une « prise ». En maïeusthésie on dirait « pour se rapprocher de la part de soi qui s'exprime »

Il propose aussi de ne pas se sentir dérouté mais de simplement suivre le chemin qui se présente :

« Je me sens vide. Qu'est ce que j'éprouve face à ce vide ? » (p.99)

**Même une absence de perception peut mériter notre attention (focus) et conduire à quelque chose d'important en soi.**

Puis, en maïeusthésie, quand on localise la part de soi que le sujet « recherchait » grâce à son symptôme, il y a simplement un moment de reconnaissance. Ce que GENDLIN décrit page 108 ressemble tellement à cela :

« Pensez, par exemple, à une petite fille qui a très peur. Vous allez vers elle et vous lui dites : " ma chérie, tu as peur ?" Elle fait un tout petit signe de tête affirmatif. Vous savez à ce moment que la petite fille n'a pas encore subi un changement physique. Vous lui dites alors encore une fois " tu as peur ma chérie ? » [...] Cela t'a beaucoup effrayée ?" Vous la sentirez alors pratiquement fondre dans vos bras comme pour vous dire : " c'était effrayant." »

C'est là que se produit le « mouvement corporel » induit par la reconnaissance et la présence, grâce au fait qu'il n'y a aucune volonté de combattre le ressenti.

On dirait en maïeusthésie : c'est là que le contact est « rouvert » entre le soi présent et cette petite fille, **c'est là que le flux de vie circule à nouveau librement**. Vous remarquerez que non seulement on ne tente pas d'enlever le ressenti de la petite fille et on ne fait que le reconnaître, mais aussi que le contexte évènementiel de cette peur est quasiment sans importance. **Ce qui compte ce n'est pas ce qui s'est passé, mais la reconnaissance de cette petite fille et de son vécu**. Cela s'accomplit simplement par la reformulation. La reformulation est une chose dont on parle beaucoup et que peu de gens (même de nombreux spécialistes) ont comprise dans sa subtilité. Elle n'est que trop souvent énoncée comme une technique et cela la dévalorise énormément. En fait, la reformulation, ce n'est surtout pas une technique. C'est une attitude. Ce n'est surtout pas non plus une répétition en forme de miroir ou d'écho, mais une profonde reconnaissance de l'essence de ce qui est ressenti par l'interlocuteur (voir à ce sujet ma publication de novembre 2002 « [La reformulation](#) » qui est très détaillée pour en saisir la nuance)

Je conclurai avec une note divertissante en vous invitant à voir le film « Sale même » de Audrey WELLS, joué par Bruce Willis (2000). A voir absolument! Nous y trouvons une telle rencontre, une telle précieuse réhabilitation de soi, évoquée sous forme d'un conte humoristique. Nous y trouvons cette présence simultanée de celui qu'on est et de celui qu'on a été. Audrey WELLS aurait pu s'inspirer du focusing ou de la maïeusthésie pour écrire son scénario qui, pour un œil averti est d'une grande beauté.

Thierry TOURNEBISE





**Friedrich Perls**  
**- la Gestalt-thérapie, une révolution dans les concepts**

Thierry TOURNEBISE



Je n'avais rien publié, jusqu'à ce jour, sur la Gestalt-thérapie. Or la révolution que cette approche a représentée dans les concepts et les méthodes de psychothérapie méritait un article à soi tout seul. Ainsi que je l'ai déjà fait pour l'approche humaniste d'[Abraham Maslow](#) et pour le focusing d'[Eugène Gendlin](#), je vais vous proposer ci-dessous d'en découvrir les nuances... ou de les savourer en les lisant sous un nouveau jour, si vous les connaissez déjà.

Le mot « Gestalt-thérapie » est très connu aujourd'hui, mais les subtilités des fondements de cette approche le sont généralement beaucoup moins. Le mot « gestaltisme » vient du mot allemand « Gestalt » qui « désigne un arrangement, une configuration, une forme particulière d'organisation des parties constitutives d'un ensemble » (Perls, 2009, p22). Cette notion d'ensemble, de parties et de formes conduira à reconsidérer le regard porté sur l'individu et la psyché.

MAI 2008 © [copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2009 pour cette version PDF



## 1. Origines et développement

### 1.1. Née en 1951

Celui qui est à l'origine de cette innovation est Friedrich Perls (dit Fritz Perls) dont la vie se déroula entre 1893 et 1970. Avec un doctorat en médecine à 27 ans, il se spécialise en neuropsychiatrie. Puis il suit personnellement quatre psychanalyses et devient lui-même psychanalyste.

Dès le début des années 50, sa femme Laura et lui réunissent autour d'eux quelques précieux collaborateurs (le groupe des 7) dont Paul Goodman qui rédigera l'ouvrage fondateur, à partir des intuitions de Perls (Masquelier-Savatier, 2008, p20).

La Gestalt-thérapie, en tant que telle, voit le jour en 1951 (parution du premier livre « Gestalt-thérapie ») quand Perls a 58 ans. Ce livre est publié en Amérique, à New-York, mais l'origine de la Gestalt-thérapie n'est pas américaine. Elle se trouve dans l'esprit de ce médecin juif allemand qui en a commencé l'élaboration en Europe. Pourtant cette approche ne verra son essor qu'en 1968 et Perls ne sera vraiment connu et reconnu qu'à partir de ses 75 ans... mais « Une nouvelle théorie ne peut se répandre que lorsque l'environnement est prêt à l'accueillir » (Ginger 2005, p64).

### 1.2. Source d'autres approches

Ainsi, dès 1969 cette approche influencera quelques fondateurs bien connus qui se réunirent autour de lui : Gregory Batson (fondateur de l'école de Palo Alto), Alexander Lowen (créateur de l'analyse biodynamique), Eric Bern (fondateur de l'analyse transactionnelle), John Grinder et Richard Bandler (fondateurs de la PNL) [Ginger, 2005, p.63].

Chacun d'entre eux développera sa propre méthode qui fera école dans l'approche de l'humain.

### 1.3. Abandon de l'interprétation

Perls se permet de petites colères envers la psychanalyse qu'il connaît bien. Sans doute est-ce là l'expression de quelques expériences insatisfaisantes, puisqu'il va jusqu'à dire que, devenu lui-même psychanalyste, il n'était plus qu'un « cadavre calculateur » (Ginger, 2005, p.57).

Il développe ainsi une approche radicalement différente dans laquelle **il ne s'agit pas d'analyser, ni d'interpréter, mais d'identifier et de reconnaître**. Pour y parvenir, il ne s'intéressera plus alors au « pourquoi » recherché dans l'enfance, mais seulement au « comment » actuel, afin d'offrir une **attention** toute particulière (*awareness*) à ce qui se passe ici et maintenant. Si bien qu'au lieu de parler « d'ici et maintenant », il parlera même « d'ici et comment » (*now and how*). La notion d'attention (*awareness*) y tient une première place, abandonnant toute idée d'interprétation. Donald Wood Winnicott, psychanalyste, avait déjà pointé les dérives de l'interprétation :

« L'interprétation donnée quand le matériel n'est pas mûr, c'est de l'endoctrinement qui engendre la soumission » (1975, p.104) « La psychothérapie ne consiste pas à donner des interprétations astucieuses et en finesse ; à tout prendre, ce dont il s'agit, c'est de donner à long terme en retour au patient, ce que le patient apporte » (ibid, p.213).

## 1.4. Pas d'identité sans environnement

Avec Perls, les notions d'identité et d'existence vont prendre une tournure nouvelle car le **positionnement d'un individu n'y dépend pas seulement de « qui il est », mais aussi de « où il est » et de « avec qui il est ».**

La psychologie considère généralement un monde intérieur (propre à l'individu) et un monde extérieur (qui lui est étranger). Selon elle, c'est le positionnement de l'individu par rapport à ces deux mondes, qui engendre (ou révèle) différents types de psychopathologies (voir la publication d'avril 2008 « Psychopathologie » à [« Symptômes et processus »](#) au paragraphe « Trois types de psychopathologies »).

Perls, de son côté, verra ce phénomène d'une façon toute nouvelle, puisqu'il considérera surtout le **contact** entre ces deux éléments intérieur et extérieur et énoncera : « on pourrait dire, en un sens, qu'entrer en contact avec l'environnement signifie former une Gestalt » (Perls, 2009, p39) et « le contact implique la reconnaissance de ce qu'est l'autre ; ce n'est pas une interprétation de l'autre » (ibid, p68).

La notion d'identité prend pour lui un sens nouveau en ce sens où **« rien n'existe seul ».** « Ce n'est pas l'environnement qui crée l'individu, ni l'individu qui crée l'environnement » (ibid, p.33).

Fritz Perls souligne que la psychologie « ne peut étudier aucune structure en soi, car l'étude du fonctionnement humain ne peut se faire qu'en tenant compte du milieu dont il fait partie » (ibid,p.34). Il remet ainsi en cause ici la notion de « topique », de « moi », de « Soi » qu'il définira autrement.

Le fait de fractionner une expérience en une « moitié intérieure » et une « moitié extérieure » (monde intérieur et monde extérieur) semble à Perls une source de confusion en Psy (ibid). Il préfère y voir **un ensemble nommé Gestalt** où le **self** de l'individu est plus représenté par cette présence simultanée du monde intérieur et du monde extérieur et est avant tout représenté par la **zone de contact** qui, **comme toute frontière, est en même temps ce qui sépare et ce qui relie.**

La caractéristique d'une frontière est de faire partie des deux côtés en même temps sans pour autant n'être ni l'un ni l'autre... nous avons là un concept subtil qu'il n'est pas aisé d'appréhender, **car alors on peut se demander d'où vient la source d'attention (awareness) ?** Je développerai plus loin la notion de « self », telle que Perls (et les gestaltistes qui suivirent) la développèrent, se différenciant racialement des concepts de Jung ou de Winnicott.

## 1.5. Des individus et des contacts

Chantal Masquelier-Savatier, psychologue Gestalt-thérapeute, nous parle de l'individu et de cette « frontière contact », entre l'être et le monde, ou entre deux êtres.

Elle nous dit de cette frontière qu'« Elle relie et différencie » (2008, p.106). Elle ajoute le caractère spécifique de ce « contact » comme étant un « entre-deux virtuel, ni dedans, ni dehors, à la fois dedans et dehors » (ibid), ajoutant que **le self** « ne se révèle pas à l'occasion du contact, il est lui-même le contact en train de se produire » (p.104). « Le toucher qui contacte et ouvre au monde, en même temps contient et sépare le monde » (p.106).

Ce regard considérant un self qui n'existe pas seul, mais seulement par rapport à un monde où il se trouve, nuance le regard gestaltiste d'une façon subtile qui peut heurter notre conscience habituelle.

Cela nous conduit à gérer des contradictions conceptuelles : **comment peut on en même temps avoir une existence propre... et n'exister qu'en fonction de ce qui nous entoure**. Là se trouvent des nuances difficilement nommables, où deux énoncés apparemment contradictoires se côtoient en égale « vérité ».

J'ai souvent évoqué dans mes publications cette difficulté à nommer l'existentiel sans en ternir la subtilité. Nous trouvons là des paradoxes dignes de Lao Tseu (V siècles avant JC) parlant « d'image sans contour » : « **Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout** » (Lao Tseu, 2000, 41)

Peut-être Didier Anzieu, psychanalyste et professeur à Paris X, a-t-il frôlé ce concept en développant l'idée de « moi-peau ». Il nous dit par exemple : « **pas de conscience sans un objet qui produit la conscience de cet objet** » (Anzieu, *Les contenants de pensée*, 1993 Dunod, p.18). [Il parle aussi de « moi » et de « non-moi » (p, 22) mais réduit le « moi » à un « sac » contenant (p.28)... ce qui nous éloigne particulièrement de la composante existentielle qui nous intéresse ici].

Cette approche de la conscience est troublante car, encore une fois, nous pouvons nous demander alors « où est la source de l'attention » si rien n'existe en soi. **Nous devons ici gérer dans notre réflexion en même temps l'idée qu'un être est source d'attention (awareness) et l'idée que cet être n'existe que grâce à ce sur quoi il porte son attention**. J'ai déjà abordé dans ma précédente publication de mars 2009 « De l'espace et du temps » ces notions à la fois ressenties, mais inaccessibles par l'intellect, inabordables par les mots, et qui ne peuvent être évoquées que par de métaphores plus ou moins approximatives.

De façon moins philosophique, est-ce cette existence de soi qui ne se peut qu'en fonction de l'existence de l'autre, qui conduisit intuitivement la plume de l'écrivain humoristique et décapant François Cavanna. Certes un peu irrévérencieusement, il dit dans son ouvrage « Les écritures » : « **Dieu créa l'homme pour avoir quelqu'un qui lui dise mon Dieu** » (Albin Michel, 2002) ! Nous ne verrons dans cet ouvrage aucun propos ni gestaltiste ni psychothérapeutique mais l'analogie était amusante.

## **1.6. Attention (« awareness ») et révélations**

Un point certainement majeur en Gestalt-thérapie est sans doute l'« **awareness** ». Voici un mot anglais difficilement traduisible qui désigne une certaine lucidité, un éveil,

une attention, une ouverture, une sorte de contact ou de « tact psychique », une conscience. Ce mot est habituellement mal traduit par l'idée « d'attention, flottante ».

A l'occasion d'une **qualité d'attention** (*awareness*) à l'« ici et comment », qui se manifeste lors de ce **contact**, il se produit une sorte de **révélation**.

Si bien que Ginger, dans la préface de l'ouvrage de Perls (2009, p.10), nous rappelle que celui-ci nommait « **mini satori** » les *insights* (émergences à la conscience) qui se produisaient à cette occasion.

Ginger ajoute dans son propre ouvrage (2005, p.59) que cette appellation « mini satori » vient de l'influence de **Paul Weis qui l'initia au zen**, et que vers 70 ans il parti même au Japon passer quelques mois dans un monastère zen (p.61)... mais sans trouver l'illumination tant espérée.

C'est l'*awareness* qui conduit à une nouvelle perception. L'*awareness* produit une nouvelle conscience de ce qui est « autour de soi » ou de ce qui est « en soi », ainsi que de la façon dont les deux sont en contact. C'est cela qui produit les changements de positionnement de l'individu.

## **2. Ce qu'est une Gestalt**

Le mot « Gestalt » est très connu en psy. Pourtant il n'est pas si sûr qu'il soit clair pour tous ceux qui le connaissent. Nous savons que ce mot allemand désigne « forme », « figure » et que le verbe Gestalten désigne l'idée de « faire ».

De quelle forme, de quelle figure s'agit-il ?

### **2.1. Ensembles, et ce sur quoi on focalise**

Georg Cantor (1845-1918), né une cinquantaine d'années avant Perls, découvre la théorie des ensembles. Peut-être a-t-il influencé la réflexion de Perls ? Car il est question, en Gestalt, d'ensembles d'éléments, sur lesquels se détachent ceux qui, à nos yeux, sont prioritaires (une sorte de sous ensemble perçu en priorité).

Dans chaque expérience de vie, nous sommes confrontés à une multitude d'éléments qui se présentent à nous. Nous les classons sommairement (et inconsciemment) en catégories et, finalement, nous portons spontanément notre attention sur ceux qui appartiennent à la catégorie la plus motivante à nos yeux.

Un gastronome repèrera immédiatement ce qui touche à la gastronomie, un sportif à ce qui touche au sport, un artiste à ce qui touche à l'art, un amoureux à ce qui parle d'amour, un homme d'affaires à ce qui touche les affaires. Ils ne perçoivent pas que cela, mais ils perçoivent cela en priorité, comme figure nette... tout ce qui n'est pas cela n'étant pour chacun d'eux que le fond flou.

### **2.2. La figure et le fond**

Nous détachons ainsi spontanément la figure qui nous intéresse, du fond qui nous intéresse moins ou ne nous intéresse pas du tout. Nous ne pourrions tout percevoir à la



fois, aussi notre conscience focalise sur ce qui lui est prioritaire. **Ce qui lui est prioritaire c'est la figure, ce qui lui est secondaire est le fond.**

D'une certaine façon nous ne voyons que ce que nous « choisissons » de voir. Face à une même situation, plusieurs individus ne perçoivent pas la même figure, car ils n'ont pas les mêmes critères pour différencier la figure intéressante du fond négligeable.

Finalement cela revient à une sorte de focalisation qui rend une chose nette par rapport aux autres qui restent floues. Un peu comme en photo, quand jouant sur l'ouverture on ouvre le diaphragme et on obtient la netteté uniquement sur ce sur quoi on a fait la mise au point (faible profondeur de champ). Ce mode est souvent utilisé pour réaliser des portraits.

Nous remarquerons que cette capacité à dégager la figure du fond permet ce qu'on appelle un « regard expert ». Ce regard s'acquière avec une sensibilité accrue par l'expérience.

Par exemple cette personne me disant qu'au Maroc, au début, elle ne voyait pas les maisons qu'on lui montrait sur le coteau, car les murs étaient de même couleur que la terre. Puis elle « apprend » à les discerner. Voilà un exemple de figure et de fond, au début indistincts, où avec une accoutumance et de l'expérience perceptive, une figure (les maisons) se détache clairement.

L'expert voit quelque chose là où l'autre ne voit rien de spécial. **Nous y trouvons l'avantage de mieux voir certains détails, mais aussi l'inconvénient de devenir quasiment aveugles à d'autres.** Ainsi certains critiques d'art, experts en leur domaine, seront capables de discerner toutes les erreurs ou qualités techniques d'une œuvre... sans pour autant rien percevoir de sa dimension artistique !

**Le propre d'une culture est de faire voir un certain type de figure sur un certain type de fond...** et tout le monde voit pareil, passant ainsi à côté de nuances nouvelles qui lui sont imperceptibles. **Seule une personne osant regarder autrement y trouvera des choses nouvelles.**

C'est sans doute ce à quoi faisait allusion René Descartes (qui bien sûr ne connaissait pas la Gestalt-thérapie) en nous expliquant que le candide a souvent plus de bon sens que la personne instruite : *Dans « Recherche de la vérité par la lumière naturelle »* Descartes propose un échange entre un lettré (Epistémon), un sage (Eudoxe) et un candide (Poliandre). Parlant d'Epistémon (le lettré), Eudoxe (le sage) dit : **« Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. »** (1999, p.898)

### **2.3. Formes et dimensions**

Le fait que le mot Gestalt désigne une forme et que le verbe gestalten désigne une action, constitue un bon assemblage pour comprendre la notion de Gestalt en Gestalt-thérapie.

Une Gestalt pourrait être considérée comme une figure complète si nous la voyions en quatre dimensions. Comme nous n'avons pas cette quatrième dimension à notre disposition, nous **ne pouvons voir l'intégralité de la forme que parties après parties, suc-**

**cessivement, jusqu'à son achèvement.** Nous ne pouvons la voir « toute en même temps », même si elle constitue une forme complète à son achèvement. Faute d'une quatrième dimension, pour en voir l'intégralité, nous avons besoin du temps, où nous en percevons le déroulement.

Imaginons que nous soyons dans un monde à deux dimensions (un plan) sur lequel se trouverait une forme géométrique (par exemple un carré). Habitant ce plan, nous ne pourrions voir tous les côtés de ce carré qu'en en faisant le tour... c'est-à-dire en disposant de temps. Si nous y dessinons ce carré, nous devons avoir du temps pour réaliser chaque côté... que nous ne voyons plus, sitôt que nous dessinons le suivant. Pourtant, au bout du compte, une forme est bien achevée (« *Flatland* », Abbott, 1884). De la même façon, dans notre monde à trois dimensions, si nous voyons un cube, nous ne pouvons voir toutes les faces en même temps. Pour voir toutes ses faces, nous devons en faire le tour... il nous faut du temps. Dans chacun de ces deux cas du carré et du cube, le temps remplace la dimension qui nous manque pour tout voir à la fois. Si nous étions propulsés dans une quatrième dimension, nous verrions toutes les faces du cube en même temps... et même l'intérieur du cube, sans rentrer dedans pour autant (il ne s'agit pas là d'un concept métaphysique. C'est seulement de la géométrie).

Curieusement, dans les NDE (near death expérience ou expérience de mort rapprochée), certaines personnes perçoivent « toute leur vie en même temps », comme si ce qui n'apparaissait que grâce au déroulement temporel, leur était soudain perceptible « tout à la fois ». De plus, ils le perçoivent avec une dimension émotionnelle et une conscience de ce qui est accompli ou non : non seulement ils en voient « tout le tour » en même temps, mais aussi « l'intérieur ».

## **2.4. Gestalts inachevées**

Cela nous conduit à l'idée de Gestalt inachevées. Une « forme » qui n'est pas arrivée à son terme, qui ne s'est pas réalisée.

Ceci est un point très important pour les gestaltistes car, selon eux, bien des troubles psychiques viennent de ces Gestalts inachevées. Ce sont des actes ou des ressentis commencés et non terminés.

Nous retrouvons un peu cette idée chez les praticiens en psychocorporel avec le Dr Alexander Lowen (psychothérapeute américain fondateur de la bioénergie) ou Gerda Boyesen (psychologue et physiothérapeute fondatrice l'Analyse Psycho-Organique). Nous avons vu que Lowen a travaillé avec Perls et nous devons peut-être à cela ces analogies. Pour Lowen et Pour Boyesen ce sont les cycles émotionnels inachevés qui s'incrémentent dans la cuirasse musculaire en attendant leur achèvement.

Ce qui est intéressant aussi bien dans les Gestalts inachevées que dans les cycles émotionnels inachevés, c'est qu'il ne s'agit pas d'éliminer quelque chose, mais **d'accomplir enfin ce qui avait été mis sur « pause » et restait de la sorte en suspend.**

Cet inaccomplissement a une influence présente sur l'être dont les pulsions s'ajustent en permanence en fonction de « cela qui attend sa réalisation complète ».

**La grande révolution est ici qu'il n'y a rien à éliminer ni rien à corriger**, mais seulement à accomplir jusqu'à son aboutissement ce qui a été commencé, interrompu, et est resté en attente de réalisation.

Cela rompt radicalement avec les techniques cathartiques (basées sur l'élimination émotionnelle) et sur les techniques correctives (comportementales) visant une correction de son attitude par l'apprentissage. Le fait que l'émotion s'exprime peut ressembler à une élimination, et c'est sans doute cela qui a amené de la confusion. Une émotion qui s'exprime enfin n'est pas vue en Gestalt-thérapie (ni en psychocorporel) comme une élimination, mais comme un accomplissement. C'est une Gestalt qui termine sa réalisation, **une « forme » dont le « contour » est enfin bouclé.**

### **3. Approche originale du self**

Les notions de « self », d'« ego », de « moi », de « ça », de « surmoi » et de « Soi » sont souvent assez confuses (même en psy !). Nous trouvons là des informations contradictoires où le self se mélange avec le moi pour certains et désigne le Soi pour d'autres. Nous trouvons aussi une assimilation du Soi au ça... et diverses délicieuses confusions du genre.

C'est la raison pour laquelle j'y ai consacré une publication en novembre 2005 [« Ca, moi, surmoi, et Soi »](#).

Or il se trouve que les Gestaltistes viennent encore un peu compliquer le propos en donnant à ces mots un sens différents.

#### **3.1. Pas de topique**

Le « ça », le « moi » et le « surmoi » constituent ce qu'on appelle la deuxième topique freudienne. Il s'agit de « lieux psychiques » (topos= lieu) jouant chacun un rôle particulier dans la façon dont un individu aborde le monde.

En psychodynamique freudienne, pour faire simple, le « ça » contient les sources pulsionnelles. Il conduit un individu à dire « "ça" a été plus fort que moi » et c'est la raison pour laquelle le médecin Georg Groddeck (1866-1934), avant Freud, le nomma « le ça ».

De son côté, le « moi » est une façon de mieux profiter du monde qui nous entoure en projetant notre libido dessus afin de mieux nous en « nourrir ». Son rôle consiste à optimiser le profit.

Le « surmoi » prend alors la place d'une prothèse de conscience, en venant réguler les excès de ce « moi » gourmand et calculateur. Mais alors que la conscience nous fait tenir compte de l'autre et le respecter, le surmoi ne fait que nous conduire à respecter des règles aveuglement admises (les psys diront « introjectées », c'est-à-dire « avalées » par l'esprit sans discernement).

Quant au Soi, il fut introduit par Jung pour nommer l'individu en accomplissement. Si l'individu a à devenir qui il est (devenir humain comme nous le dit [Abraham Maslow](#), ou aboutir à l'individuation comme le souligne [Karl Jung](#)), on pourrait envisager sa vie, depuis sa venue au monde jusqu'à son accomplissement, comme une gigantesque Gestalt

(une « forme » ou une « figure » en accomplissement). Ainsi le manque d'humanité ou d'individuation ferait penser à une gestalt inachevée ! (Je me permets la liberté de ce propos qui n'est pas forcément celui des Gestaltistes).

Quoi qu'il en soit, pour Perls et ses successeurs, ces mots habituellement utilisés prennent un autre sens.

### 3.2. *Le self en Gestalt*

Serge Ginger décrivant le « self » du point de vue Gestaltiste parle de « **notre mode d'adaptation** » à notre environnement (Ginger 2005, p.74).

Nous retrouvons là quelque chose qui se rapprocherait du « moi » classique de la psychodynamique freudienne. Nommer ainsi « self » ce qui ressemble au « moi », induit alors une confusion, en ce sens que ce mot « self » désigne habituellement le « Soi ». Pour simplifier, on pourrait dire que, dans la vision classique, le « moi » gère le paraître (pour tirer partie de l'environnement ou s'y trouver sans danger) alors que le « Soi » est l'individu en train de se réaliser, de s'accomplir (individuation de l'être). Le moi est quelque chose que l'on a, alors que le Soi est ce qu'on est (actuellement et en devenir).

Pour les Gestaltistes, le self est différent. Il représente et englobe quatre modes dans son fonctionnement. Le **mode « ça »** (sensations, besoins et pulsions), le **mode « personnalité »** (image que l'individu se fait de lui-même), le **mode « moi »** (volonté, autonomie, choix de comportements [conditionnés par le ça et par la personnalité], le **mode « moyen »** (ni actif ni passif, mais les deux à la fois. Une sorte d'action sur soi-même où l'on est en même temps le sujet agissant et l'objet subissant).

Nous voyons ici que si nous adoptons cette terminologie, nous devons oublier celle que nous connaissions.

Ces différents modes permettent au praticien Gestaltiste de repérer **quatre fonctionnements concernant la circulation des flux**: la « confluence », l'« introjection », la « projection », la « retroflexion » et la « déflexion ».

### 3.3. *3.3Circulation des flux en Gestalt*

La **confluence** consiste en une disparition de la frontière entre soi et l'autre (c'est classiquement ce qu'on appelle un état fusionnel). **Ici il n'y a plus de flux différenciés** et il ne peut plus rien s'écouler de l'un à l'autre, car, pour que le flux circule, il est nécessaire d'être distincts. Il n'y a pas de « contact » puisque les deux mondes (celui de l'autre et le mien) ne font qu'un. Chantal Masquelier-Savatier nous dit « **Dans la confluence la frontière est abolie** » (2008, p.138). Pour une rivière, quand elle rejoint un confluent, leurs flux (écoulement d'eau), se rejoignent et, devenant indifférenciés, ne font plus qu'un.

L'**introjection** consiste à absorber psychiquement les paroles d'autrui sans les digérer et à les prendre pour des vérités sur lesquelles nous appuierons nos choix. Par exemple celui qui entend que « ceci est bien » ou « ceci est mal » s'y conformera sans réflexion (notons que l'introjection est ce qui génère le surmoi classique, conduisant à respecter des règles, plus qu'à respecter réellement l'autre). C'est un **flux venant de l'autre ab-**

**sorbé par soi sans discernement...** on devient alors un peu « habité par l'autre ». Chantal Masquelier-Savatier nous dit « dans l'introjection le monde extérieur m'envahit » (ibid)

La **projection** consiste à attribuer à autrui ce qui, en fait, est en nous. Par exemple, celui qui est impatient, reprochera à l'autre de ne pas savoir attendre (c'est le moi classique qui se défend en attribuant à autrui ses propres défauts, du moins ce qu'il considère en lui être des défauts et n'accepte pas). **C'est un flux venant de soi, envoyé vers l'autre, pour lui reprocher ce qu'on ne veut pas voir et supporter en Soi.** Chantal Masquelier-Savatier nous dit « Dans la projection j'envahis le monde extérieur » (ibid)

La **rétroflexion** consiste à retourner en soi ce que nous ne pouvons pas manifester à l'extérieur (c'est classiquement ce qu'on appelle refoulement). **C'est un flux qui reste contenu en soi.** Chantal Masquelier-Savatier nous dit « Dans la rétroflexion, j'envahis mon propre monde intérieur. » (ibid). La rétroflexion peut être source de pas mal de somatisations.

La **déflexion** consiste à exprimer ce qui serait destiné à quelqu'un, non pas à lui, mais à un autre ou dans une autre direction, là où cela comporte moins de risques (c'est classiquement ce qu'on nommerait un déplacement). **C'est un flux venant de soi, mais dirigé vers une autre cible que celle à laquelle il est normalement destiné.** Ginger (2005, 79) ajoute ce système de flux en élargissant l'idée de « déplacement vers un autre » vers l'idée de « déplacement vers une autre préoccupation dans notre esprit » en lui donnant davantage un sens d'évitement (ibid, p.231). Il s'agit alors d'une sorte de procrastination mentale (Nous sommes en « procrastination » quand, pour éviter de faire une chose que nous ne voulons pas faire, nous nous retrouvons « très occupés » par mille choses qui n'ont rien à voir avec... On tourne, on vire, on s'agite, mais on ne fait jamais ce qui devrait être fait). Faute de terminer la séquence en cours nous en faisons plein d'autres.

Chacun de ces fonctionnements n'est considéré comme pathologique par les gestaltistes que quand il se manifeste en excès.

Nous avons donc là **quatre modes** et **cinq fonctionnements** qui permettent au praticien gestaltiste de mieux percevoir comment se déroule un contact entre le sujet et son environnement. **Cela lui permet de détacher du fond la figure représentant le fameux « ici et comment »** qui apparaît alors avec un relief suffisant pour être identifié et différencié du fond.

En réalité, tout cela sert surtout à examiner le contact qui se réalise.

### **3.4. Contacts et circulation des flux**

Nous avons vu comment l'existence du self dépend de l'existence des contacts. Nul n'existe seul, sans aucun autre. L'existence du Self est ainsi subordonnée à un « non self » qui lui est extérieur. Nous pourrions dire que l'existence de ce type de soi est subordonné à l'existence d'un « non soi ».

Nous avons dû néanmoins constater ce paradoxe que, si le self n'existe qu'avec ce qui l'entoure (il n'a pas d'existence propre), il lui revient quand même de diriger son attention (*awareness*) vers ces « non soi » qui l'entourent. S'il n'a pas d'existence propre, il a tout de même **une existence distincte** (sauf dans la confluence) et se re-

trouve être **source d'un flux**. La qualité de sa vie au monde dépend de la nature de ce flux, et aussi de la nature des contacts qu'il ouvre ou qu'il ferme (qu'il empêche ou qu'il interrompt) avec ces « non soi » qui l'environnent, permettant ainsi à ce flux de s'écouler ou de ne pas s'écouler.

**Nous verrons que cette notion de « non soi » peut être étendue à toutes ces « parts de soi » que le sujet rejette en lui, et avec qui les contacts sont coupés.** Nous avons là aussi des sortes de « Gestalts restées en suspend », restées en inaccomplissement.

Avant d'examiner comment les gestaltistes envisagent le déroulement de ces contacts, j'aimerais revenir sur l'idée d'empathie qui, initialement, ne signifiait pas « faire comme si on était l'autre » (le « as if » de Carl Rogers) mais contenait une idée de « contact ».

### **3.5. Tact, empathie et Einfühlung**

Initialement, un concept vint de Theodor Lipps (1851-1914) philosophe et psychologue allemand et de Sandor Ferenczi (1873-1933), médecin psychiatre, psychanalyste hongrois. Ils le nommèrent en allemand « Einfühlung ». C'est ce mot allemand qui fut plus tard traduit en anglais par « empathy » puis en français par « empathie ».

Alors que nous connaissons le « as if » (le « comme si ») de Carl Rogers évoquant l'empathie (et la qualité très humaniste de son approche psychothérapique), nous connaissons moins le « Einfühlung » de Lipps et Ferenczi. Ce mot désigne un concept de « tact » et de « contact psychique ». D'ailleurs « Fülhen » en allemand signifie « tact psychique », de même que le mot « feeling » en anglais... ou le mot hapsy, en grec, dont Frans Veldman fit « haptonomie » pour nommer son approche si justement basée sur le tact psychique.

Perls nous dit que « le contact a toujours lieu en surface, c'est la surface que le thérapeute doit toujours regarder. » (2009, p.85). Pourtant dans Einfühlung, il y a « Ein » qui signifie « dedans ». Il s'agit donc de « toucher » ce qui est « dedans » (dedans l'être). En maïeusthésie, nous dirons même encore un peu plus : il ne s'agit pas de « toucher », mais de « se sentir touché » par l'être qui se révèle. C'est ce que fait la validation existentielle dont je parlerai un peu plus loin. Mais ceci n'appartient pas à la Gestalt.

Quoi qu'il en soit, **cette notion de tact est essentielle**. D'ailleurs en français **ne dit-on pas d'une personne attentionnée et délicate qu'elle a du tact**.

Le piège est, qu'évoquant la communication ou l'accompagnement psychologique, nous entendons souvent parler de « distance ». Cette recherche de la « bonne distance » (les canadiens disent avec plus de subtilité « de la bonne proximité ») est un peu un leurre car **la bonne distance, c'est... quand il n'y en a pas !** C'est quand il y a contact ! D'ailleurs, pour parler de communication ne dit-on pas « contacts humains » ? **Gardons-nous de confondre l'absence de distance avec la fusion (ou avec la confluence des Gestaltistes)** Nous devrions plus chercher à être distincts qu'à être distants et, étant distincts, à être en contact.

Nous devrions nous rendre à l'évidence que le courant ne passe que s'il y a « contact » (en l'absence de contact, pour passer tout de même le courant doit être en forte

surtension... et nous avons alors une décharge soudaine, un éclair, pour ne pas dire la foudre !)

**Le tact et le contact permettent au flux de s'écouler naturellement, en douceur** (si le contact est insuffisant... il y a surchauffe).

Le contact, c'est l'état communicant (état d'ouverture). L'absence de contact, c'est l'état relationnel (seulement reliés en attendant qu'il y ait contact, en attendant qu'il y ait ouverture). Voir à ce sujet ma publication de septembre 2001 sur la communication [« Assertivité »](#).

Pour les gestaltistes, un contact se réalise en plusieurs étapes.

**Serge Ginger** en dénombre cinq (p.67). Plus précisément nous dirons que nous avons deux étapes précédant le contact, le contact proprement dit, et deux autres étapes le suivant.

**Chantal Masquelier-Savatier**, elle, pointe une séquence de contacts se déroulant en quatre phases : le pré-contact où se présentent les sensations, la mise en contact où se produit l'excitation, le plein contact représentant l'accomplissement, le post-contact constitué par l'assimilation.

Les gestaltistes ne sont pas tous d'accord sur le découpage mais on peut aisément convenir qu'il y a ce qui précède et ce qui suit le contact.

## **4. Le cycle d'un contact**

### **4.1. Les étapes du cycle**

Nous retiendrons ici les étapes que Serge Ginger nous propose, car différents gestaltistes amènent des nuances particulières. Dans toute description ou catégorisation (dont se défend pourtant la Gestalt) il y a forcément une difficulté à représenter la réalité, et ceci explique sans doute les variables d'explications.

Nous avons vu que pour dégager une figure signifiante au milieu d'un ensemble qui ne l'est pas (le fond), un être catégorise spontanément pour se rendre les choses intellectuellement accessibles. Les explications en psy n'échappent pas à ce phénomène, et la Gestalt non plus. Aussi nous retiendrons surtout qu'il ya un pré-contact, le contact lui-même et un post-contact.

Examinons cependant les cinq phases de Ginger :

#### **-Le précontact**

C'est une sorte de « préliminaire », la montée d'un élan, l'émergence d'un besoin conduisant à percevoir **une figure dominante se dégageant sur un fond indifférencié**.

#### **-L'engagement**

C'est une décision d'ouvrir afin de recevoir le flux venant de ce qui s'est distingué ou d'y envoyer son propre flux.

#### **-Le contact**

La réception et l'émission du flux, dégustation de la saveur de vie. Partages des nuances. Réciprocité du flux.

### **-Le désengagement**

Pour qu'il y ait assimilation, il doit d'abord y avoir désengagement. Ginger par « désengagement », sous-entend que nous y sommes pour quelque chose. Pour que ce désengagement se fasse naturellement, il convient qu'il y ait un sentiment d'accomplissement à la fin du contact.

### **-L'assimilation**

C'est l'intégration (et non l'introjection) qui permet de faire sien ce flux reçu, d'en recevoir la richesse et la nourriture pour l'être que nous sommes. Cela représente une source de maturation, ou de cheminement vers une meilleure réalisation de soi.

### **-Mise en parallèle avec les notions de « relation » et de « communication » :**

Pour bien comprendre la différence entre « relation » et « communication », je vous invite à lire la publication de septembre 2001 sur [l'assertivité](#). En maïeusthésie nous pourrions dire, pour résumer, que **dans le relationnel** le propos est la figure et l'être n'est que le fond, alors que **dans le communicationnel**, l'être est la figure et le propos n'est que le fond. Dans le relationnel nous focalisons sur le propos, dans le communicationnel nous focalisons sur l'être. L'un focalise sur l'objet (est objectal et matériel) l'autre focalise sur le sujet (est subjectal et existentiel). La Gestalt ne propose pas cette nuance.

**-Je comparerai le pré-contact à une situation purement relationnelle**, dans le sens maïeusthésique du terme, c'est-à-dire où on ne distingue pas spécialement l'individu, et où les propos comptent plus que les êtres qui les émettent ou qui les reçoivent. C'est une phase dominée par l'intérêt, où le profit de quelque chose compte plus que la rencontre de quelqu'un.

Cette phase peut, soit nous mettre en « rejet » du fait que la chose exprimée nous déplaît ou nous menace, soit nous mettre en « fascination » du fait qu'elle nous plaît ou séduit. Dans les deux cas, il risque de ne pas y avoir contact. Le rejet génère de la fermeture, et la fascination aussi (priorisant l'idéalisation), car ce qu'on idéalise on ne le voit pas, on n'en perçoit qu'une image idéalisée.

Cette situation relationnelle devrait ne faire que nous interpeller pour rencontrer l'autre. Elle vaut à peine plus qu'une sonnerie de téléphone (ou de Skype) nous indiquant qu'un interlocuteur cherche à nous joindre... et nous prendrons soin de ne pas entrer en conversation avec une sonnerie de téléphone ! Même si celle-ci joue un rôle extrêmement important dans le fait de pouvoir nous contacter, elle ne représente en aucun cas le contact lui-même.

Nous remarquerons tout de même qu'il est difficile d'entrer en communication sans aucun préalable et que ce « **flottement relationnel** » constitue un excellent préliminaire à la situation communicationnelle proprement dite. Ce qui est néfaste ce n'est pas de n'être que relationnel, c'est quand nous ne distinguons pas entre ce préalable (relationnel) et le contact (communicationnel) lui-même. Il se trouve qu'aujourd'hui les téléphones ont des sonneries si sophistiquées qu'on peut être amené à préférer écouter la sonnerie que de répondre à l'appel ! C'est un peu le problème avec le relationnel où,



quand le propos est très intéressant, on peut manquer de passer à la phase communicationnelle.

**-Je comparerai la phase d'engagement au moment où l'on accepte l'appel.** C'est juste le temps de décrocher le combiné ou de cliquer sur « décrocher ». Phase très brève, mais ô combien indispensable. C'est le moment où l'on souhaite passer de la situation relationnelle à une situation communicante, c'est le moment où l'on répond à l'appel. C'est le moment privilégié de la « connexion ».

**-Je comparerai le contact proprement dit à une situation purement communicationnelle,** dans le sens maïeuthésique du terme, c'est-à-dire où l'individu compte plus que le propos. Cela permet vraiment au flux de s'écouler d'un individu à l'autre. D'un tel échange il résulte un enrichissement existentiel réciproque et **si des informations purement matérielles doivent néanmoins être échangées, ce n'est que dans cette situation qu'elles passent et arrivent à destination sans déformation.**

Quand on cherche à persuader ou à convaincre, c'est comme si on tentait de parler à quelqu'un qui n'a pas décroché son combiné. Même si les informations arrivent jusqu'à son matériel intellectuel (il peut avoir une messagerie !), elles ne font que saturer sa mémoire et produire un bug. L'interlocuteur alors se ferme encore plus et peut même inscrire notre « numéro d'appel » dans la liste noire des « appelants indésirables »... et ne plus jamais nous entendre.

Il convient de ne pas s'adresser à quelqu'un tant qu'il n'a pas décroché pour recevoir notre appel ! Il convient de ne pas entreprendre l'échange d'un propos important tant qu'on n'est pas en phase de contact.

**-Je comparerai la phase de désengagement au moment où l'on raccroche après un appel téléphonique.** La question est ici de savoir si nous avons eu le temps de terminer notre échange, notre rencontre... ou si nous avons été interrompus par une défaillance technique, ou si l'un d'entre nous a raccroché prématurément parce que ce qu'il a entendu l'a dérangé... c'est-à-dire ne lui permet plus de rester en situation communicationnelle (en situation d'ouverture).

En fait c'est là que nous trouvons un cycle terminé, accompli... ou inachevé, restant en suspend, un peu comme quand quelqu'un nous raccroche au nez ou quand on a été coupé.

**-Je comparerai la phase d'assimilation à ce qui suit un appel téléphonique.** Si notre échange s'est accompli, nous pouvons en savourer les nuances, nous éprouvons une satisfaction d'avoir pu nous contacter et partager, nous pouvons assimiler et déguster toutes les saveurs de vie qui en résultent et en accroître notre richesse intérieure ainsi que notre maturité. Cela suppose une capacité de communication avec soi-même, avec ses propres ressentis, afin de ne manquer aucune saveur de ce qui vient de se passer et qui désormais est venu enrichir notre monde intérieur (nous y reviendrons plus loin avec *l'awareness*). Naturellement, ce n'est pas le cas quand le contact a été interrompu inopinément, du fait de l'autre, de notre fait, ou du fait d'une circonstance extérieure. Dans ce cas, la frustration qui en résulte nous laisse une sensation de manque, d'inachèvement.

Nous avons ainsi la **frustration du contact interrompu**, mais nous avons aussi, dans la phase d'engagement, **la frustration éprouvée quand notre appel est rejeté avant**

**même qu'il y ait un contact.** C'est la douleur ressentie quand l'interlocuteur ne répond jamais à notre sollicitation.

## **4.2. Cycles inachevés**

**Fritz Perls** nous dit que « **entrer en contact avec l'environnement signifie former une Gestalt** » (2009, p.39) et la problématique d'un individu, ce sont justement ses Gestalts inachevés.

Nous pouvons imaginer que nous avons une quantité innombrable de contacts inachevés. Naturellement ils ne sont pas tous de même importance. Celui qui est interrompu quand il tente de dire à un voisin ou un collègue ce qu'il a vu hier à la télévision n'éprouve pas la même chose que celui qui est interrompu quand il tente de dire à un être aimé un sentiment essentiel, ou quand enfant il tente de faire plaisir à un parent (de provoquer en lui quelque réjouissance) en lui donnant un dessin ou en lui faisant un sourire... et n'obtient aucun résultat.

Cette notion de séquences inachevées, de contacts manqués ou interrompus, ne doit en aucun cas être vue de façon purement mécaniste.

Les interruptions les plus dommageables sont celles qui concernent l'expression de l'être, celles qui correspondent à un flux existentiel que l'on tente d'adresser à un autre. Que ce flux soit un flux d'amour, un flux de colère, un flux de joie ou un flux de douleur, il s'agit de l'expression d'un ressenti. Quand cette expression est impossible ou, si elle est possible mais n'est pas reçue par qui que ce soit, nous avons là la notion de Gestalts inachevées. De cela résultent des souffrances psychiques parfois très profondes.

Je suis toujours profondément touché de voir en consultation à quel point un être se retrouve à exprimer pour la première fois quelque chose, soit qu'il n'a jamais dit à personne, soit qu'il a dit, mais qui n'a jamais vraiment été entendu par personne. Et même quand ça a été entendu, ça n'a généralement pas été pris en compte dans sa juste dimension.

## **4.3. Validation existentielle en suspend**

La notion de Gestalt inachevée ne peut se réduire à une parole interrompue. C'est du moins ce que je dirai d'un point de vue maïeusthésique. **L'échange manqué, à considérer ici, est un échange sur le plan existentiel, sur le plan de l'humain, de la reconnaissance.** L'inachèvement qui laisse une trace, c'est l'inachèvement de la reconnaissance de l'être en train d'exprimer son ressenti.

Cette reconnaissance de l'être mériterait un long chapitre. Pourtant, je ne crois pas avoir lu en Gestalt quelque chose qui ressemble à cela, même si nous remarquerons que les gestaltistes mettent un soin tout particulier à ne pas entraver une expression, à accentuer une révélation de soi, à encourager à ne pas passer à côté de soi-même et à ne pas intellectualiser la démarche.

Quand Abraham Maslow parle des besoins ontiques (ceux qui se situent au niveau de l'être, de l'humanité, de l'individu) il précise à quel point une des douleurs psychologiques majeures est une carence à ce niveau. Il semble bien là se rapprocher de cette

notion de validation existentielle. Parlant de cette dimension humaine, il dit : « Il s'agit d'une chose que non seulement nous ne connaissons pas, mais que nous avons peur de connaître » (Maslow, 2006. 104). Cela explique sans doute pourquoi nous sommes si timorés à ce sujet, et mal à l'aise face à une expression authentique et ne savons quoi en faire, au lieu simplement de nous en réjouir.

Ce qui est intéressant chez Maslow, c'est qu'il considère que les souffrances psychologiques résultent plus de carences que de chocs... de carences au niveau des besoins. Si nous le lisons plus attentivement, nous remarquerons que **la carence dominante est, selon lui, une carence au niveau « ontique »**, c'est-à-dire au niveau humain, au niveau de l'être.

En fait ce que les gestaltistes nomment « Gestalt inachevée », les maïeuthésistes le nommeraient « reconnaissances inachevées ». Il s'agit d'une validation existentielle non accomplie, restée en suspend. Cela est très important à comprendre, car sans cette validation existentielle une psychothérapie n'aura que peu de résultats et risque de se résumer à de l'archéologie psychique, de l'analyse intellectuelle, de l'élimination purgative de ce qui nous encombre, ou à de la correction d'erreurs... comme s'il était sous entendu que nous étions fondamentalement mauvais, à côté de la plaque, un peu stupide ou n'ayant pas de chance.

La gestalt-thérapie veille à ne tomber dans aucun de ces travers, mais ne fait pas assez ressortir, à mon sens, cette notion de validation existentielle. Je ne doute pas que certains praticiens la mettent en œuvre sans la nommer, mais il serait avantageux de la mettre en exergue tant, sans elle, rien de profond ne peut se faire.

Pour résumer, **la validation existentielle, c'est ce qu'on donne à l'autre quand on éprouve une petite réjouissance au moment où il se révèle**. Un praticien qui saurait tout faire avec justesse, mais qui manquerait de cela, n'aura que peu de résultats et verra ses thérapies s'étirer interminablement dans le temps.

Pour en savoir plus sur ce point, je vous invite à lire sur ce site ma publication de septembre 2008 [« Validation existentielle »](#).

#### **4.4. Le contact avec soi-même**

La notion de « self » en Gestalt veut qu'il s'agisse du contact du sujet avec son environnement. Vu ainsi, la notion de contact avec soi-même perd son sens... du moins cela dépend de la façon dont on considère la question.

Pour Chantal Masquelier-Savatier, « Il en ressort que de parler de contact avec soi-même est un abus de langage, puisque le contact implique un objet extérieur » (2008, p.107) On ne peut en même temps être « objet » et « sujet » !

Mais nous précisons que cela signifie, d'une part qu'on considère l'autre comme un objet (nous voyons là l'influence psychanalytique évoquant « l'objectal »), d'autre part qu'on croit que l'individu est une « unité unifiée », en contact avec un environnement qui lui est étranger. Or un sujet est souvent morcelé, et des parts de lui ne sont pas intégrées (ces parts de soi peuvent, pour lui, devenir une sorte « d'environnement intérieur »).

Antérieurement à la Gestalt, Karl Jaspers (1883-1969) distingue deux sources de la psychopathologie. L'une « exogène » et l'autre « endogène ». Pour lui sont « exogènes » (par rapport à la psyché) non seulement les circonstances extérieures, mais aussi l'état du corps et même celui du cerveau. (Karl Jaspers Psychopathologie générale PUF, les introuvables 2000, p.327). Nous pourrions y ajouter comme sources « exogènes intérieures » ces parts de soi que l'on a mises à l'écart lors d'épisodes douloureux non intégrables. Du coup, c'est la notion de sources endogènes pures qui se trouve compromise.

Nous avons vu plus haut que les gestaltistes ne considèrent pas de topiques. Ils évoquent cependant des « parts de soi ». Néanmoins ils considèrent que ce phénomène n'est ni topique (non spatial) ni chronique (non temporel), puisque pour eux tout est présent, tout est dans l'ici et maintenant, dans lequel ils observent attentivement le « maintenant et comment » (now and how !).

La maïeusthésie étoffe cette notion de « parts de soi » en considérant la psyché comme constituée de trois ensembles d'éléments : celui qu'on est, tous ceux qu'on a été et ceux dont on est issu. Il ne s'y trouve pas non plus de « topiques » puisque la psyché y est considérée aussi comme n'étant ni spatiale ni temporelle (ni topique, ni chronique, ni chronologique). Ces parts de soi, toutes ici et maintenant, sont reliées dans la psyché en réseau d'analogies (patterns), et non en succession temporelle. Mais ce réseau ne peut être non plus considéré comme spatial car tout y est potentiellement partout en même temps.

Quand Chantal Masquelier-Savatier dit à propos de l'environnement « *Toute présence, même silencieuse et invisible, a un impacte* » (2008, p164), elle devrait inclure les parts de soi « antérieures » qui sont bien présentes.

Tout ce passe un peu comme si ces parts de soi réclamaient toujours une attention non reçue, une reconnaissance non accomplie. Quand bien même il s'agit de l'enfant que nous avons été, celui-ci est toujours là, en nous, et n'a jamais cessé de l'être depuis tout ce temps... mais nous en sommes coupé, et celui-ci attend cette reconnaissance jamais accordée. Voilà la Gestalt inachevée que ne semble pas évoquer les gestaltistes. Voilà le contact inachevé, interrompu, à réhabiliter, à compléter, à accomplir. N'oublions pas l'origine latine d'une racine du mot symptôme « *petere* » qui signifie « qui cherche à se faire connaître » (Dictionnaire historique de la langue française - Robert). On pourrait imaginer ici que cette part de soi cherchera à se faire connaître de la conscience tout au long de la vie du sujet à l'aide de symptômes.

L'identification de ce contact inachevé, autant que son accomplissement, se feront grâce à une qualité d'attention (grâce à une attitude attentionnée), grâce à l'awareness.

## **5. Spécificité de l'awareness**

Nous remarquerons le propos de Perls concernant l'awareness qui consiste finalement à inviter le patient à se tourner vers ce qui lui est accessible de lui-même et non vers ce qu'il ignore. « *Contrairement aux théories orthodoxes, qui donnent plus d'importance à ce que le patient ignore de lui-même, nous insistons sur ce qu'il sait, sur ses zones d'awareness, plutôt que sur les aires de méconnaissance de soi* » (2009, p67)

Pour Perls, l'awareness se distingue de l'attention. C'est selon lui une « attention vague et floue. Elle est plus diffuse que l'attention et implique la personne toute entière dans une perception sans tension. » (2009, p.29)

Cependant, nous sommes dans une difficulté sémantique. Nous devons surtout distinguer entre l'« intérêt » qui focalise pour comprendre ou résoudre et l'« attention » qui s'ouvre pour rencontrer. Tant de mots sont utilisés sans un réel discernement. L'attention est souple, ouverte et capte l'existentiel, alors que l'intérêt capte les faits, les données et est plus sujet à l'analyse.

Serges Ginger nous dit que l'awareness est une attention flottante à la fois « intellectuelle, émotionnelle et corporelle, concentrée sur le vécu intime et subjectif interne et sur l'environnement externe (perçu subjectivement aussi), cette conscience immédiate du présent dans toutes ses dimensions est recherchée aussi bien dans le zen bouddhiste (Bouddha veut dire l'éveillé ») qu'en Gestalt » (2005, p.196) [je pourrai juste avoir une réserve quand il dit « intellectuelle »].

Nous constatons alors qu'il s'agit de quelque chose de subtil, délicat à nommer, concernant surtout l'être, l'existentiel. Cela concernera autant le praticien envers son patient que ce dernier envers lui-même, encouragé par le praticien.

## **5.1. Faire un don d'attention**

L'awareness, c'est aussi la capacité à donner son attention, si nous prenons la peine de définir le mot « attention ». Nous remarquerons qu'habituellement dans la vie nous ne faisons que « prêter attention ». Dans l'awareness, au contraire, nous la donnons. Ce n'est pas un prêt avec intérêt (rappelons nous que nous sommes souvent intéressés dans le relationnel, car il y s'y trouve un enjeu d'intérêt par rapport à un « objet information »). L'awareness, c'est un don attentionné.

C'est non seulement la capacité à dégager une figure du fond (comme le diraient les gestaltistes), mais c'est surtout la **capacité à dégager du fond objectal (d'objets) une expression subjectale (de l'être)**.

C'est quelque chose que tout le monde peut développer et mettre en œuvre, mais qui est malheureusement trop rare. Nous avons une fâcheuse habitude de regarder les problèmes et non les êtres qui les ont, de nous focaliser sur les objets plus que sur les sujets.

## **5.2. L'expertise du praticien**

Un des domaines majeurs d'expertise d'un praticien est justement cette capacité d'awareness. Cette capacité à donner son attention, à être attentionné.

Mais sa capacité est aussi de savoir amener son patient à également avoir une telle awareness envers soi-même, envers ce qui se passe en lui, envers ce qui cherche, en lui, à se faire connaître, envers ce qui cherche cette reconnaissance jamais accordée et depuis si longtemps attendue.

Cette capacité dépend du positionnement du praticien. Cette notion de positionnement, j'ai été heureux de voir que Chantal Masquelier-Savatier y consacre un chapitre.

Si je ne partage pas vraiment son concept du self (propre à la Gestalt) je ne peux que me réjouir des points sur lesquels elle insiste concernant la posture du thérapeute :

Présence, non-savoir, conscience (où elle différencie l'*awareness* « être attentionné » du *consciousness* « réflexion »), champ de conscience (ouverture), une avance pas à pas où l'on sent et ressent, où l'on identifie, où l'on exprime, où l'on accueille, ou l'on soutient (2008, p.181 à 213)

Elle ajoute à cela :

« C'est pouvoir être ému, touché comme un être humain et en témoigner » (p.203)

C'est « Rejoindre la patient là où il est, dans l'état où il est à cet instant là, pour entrer en résonance avec lui, sans vouloir le tirer vers le haut ou vers l'avant » (p.205). En effet le praticien est sensé suivre le patient et non l'inverse.

Elle note que « Le changement apparaît lorsqu'un sujet devient ce qu'il est, non lorsqu'il essaie de devenir ce qu'il n'est pas » (p.220). En effet toute tentative de le changer ou de le faire changer est profondément irrévérencieuse et inefficace.

Elle insiste sur le non savoir concernant le thérapeute :

-Par exemple, face à un malade alcoolique, « S'il fait celui qui comprend, celui qui sait, il se range à une signification commune de l'alcoolisme, de la peur, de l'angoisse [...] il ne peut rentrer dans l'expérience particulière et indicible de son patient ». (p.191)

-Parlant du praticien : « Ce dernier cultive l'étonnement et l'incertitude » (p.180).

« Habité par une intention d'aller vers l'autre » (p.183).

-Mais elle précise que « Se laisser surprendre, improviser, apprécier la nouveauté demande un apprentissage » (p.232).

-Elle ajoute la douceur et le bonheur donnés et éprouvés par le praticien.

« Il donne la sécurité nécessaire pour que la personne puisse faire un pas de plus vers la nouveauté. » (p.204)

« La donation de l'éprouvé dans l'ici et maintenant, est un véritable cadeau » (p.230)

« Savourer chaque moment du processus thérapeutique guide l'attitude du thérapeute » (p.232)

-Elle y ajoute une non-culpabilisation de qui que ce soit :

« Vivre le déroulement des événements sans chercher le responsable de ce qui arrive oblige à changer de mentalité. » (p.232)

Nous trouvons les des notions bien connues du praticien en maïeusthésie que vous retrouverez en détails dans ma publication de décembre 2007 [« Le positionnement du praticien »](#), d'avril 2001 [« le non-savoir source de compétence »](#), de novembre 2004 [« ne plus induire de culpabilisation »](#),

Nous ajouterons à cela une notion de projet : le praticien est sensé avoir pour projet « la rencontre de celui qu'il accompagne » dans le seul but de le « reconnaître ».

Cela est développé en détail dans la publication de septembre 2008 [« Validation existentielle »](#). Même si Chantal Masquelier-Savatier nous propose « La donation de l'éprouvé dans l'ici et maintenant, est un véritable cadeau » (p.230), elle n'insiste pas

suffisamment, à mon sens, sur cet état de réjouissance qui, par ailleurs, est un point clé en maïeusthésie.

En fait **tout revient à savoir sur quoi nous faisons le focus**. Le faisons-nous sur l'être, sur les circonstances, sur des objets, sur des sujets, sur soi, sur les autres, sur les problèmes, sur les justesses en accomplissement, sur les erreurs à corriger ? Ceci est d'une grande importance car cela déterminera quelle figure nette se dégagera du fond flou. Cela déterminera où se dirige notre *awareness*.

### 5.3. **Faire le focus**

« Focaliser sur », « faire le focus », c'est porter son attention, faire la mise au point (comme en photo), rendre net. C'est dégager une figure nette sur un fond restant flou.

Nous avons vu l'*awareness* qui exprime bien cette idée d'« attention que l'on donne », mais qui peut maladroitement être réduit à l'idée « se tourner vers », « observer », « interpréter », « décoder » alors que ce mot est sensé désigner quelque chose de bien plus existentiel.

La notion d'attention a une composante existentielle qui ne peut être escamotée. Avec l'attention, ce n'est pas l'intellect qui observe attentivement, c'est l'individu, le quelqu'un, qui perçoit de tout son être, avec tous ses canaux de sensibilité. **L'intellect est intéressé dans une logique de compréhension, de curiosité et de profit, l'être est attentionné dans un projet de rencontre et de reconnaissance**. Il ne s'agit pas du tout de la même chose et il importe de clairement les distinguer l'un de l'autre et de nommer les deux de façon adéquate. Nous remarquerons que souvent, il y a une difficulté à énoncer la différence entre l'« intérêt » qui émane de l'intellect et l'« attention » qui émane de l'être.

Nous trouvons pourtant quelque chose de ce genre dans le focusing. Le focusing est une approche créée par Eugène Gendlin (un proche de Carl Rogers) où cette notion d'attention au ressenti est particulièrement présente. Nous pourrions dire que ce que Gendlin nomme « focusing » est proche de ce que signifie « awareness » (en ce sens où il s'agit d'y capter l'existentiel).

On dira « focuser » sur un ressenti. Une attention toute particulière y est mise sur ce qui est éprouvé, tant émotionnellement que corporellement. Le focusing est tout particulièrement attentif aux ressentis corporels qu'il nomme « felt sens » (feeling sens), que l'on distinguera des somatisations par leurs nuances plus subtiles (si vous souhaitez en savoir plus sur ce sujet vraiment très riche je vous invite à lire ma publication de juillet 2007 [« Focusing »](#)).

## 6. **Créativité et compétences**

Nous venons de parcourir quelques nuances essentielles de la Gestalt-thérapie. Nous devons cependant ne pas oublier une composante majeure : la créativité. Il serait erroné de croire qu'il suffit de respecter tous les critères de la Gestalt pour faire de la gestalt-thérapie. Le praticien se devra de connaître ces principes, mais aussi d'être créatif. Nous pourrions faire exactement les mêmes remarques en maïeusthésie.

Même René Descartes nous proposait que l'imagination et la créativité doivent aider la raison : « Certes l'entendement seul est capable de percevoir la vérité ; mais il doit être aidé cependant par l'imagination, les sens et la mémoire, afin que nous ne laissions de côté aucune de nos facultés » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.75*).

Abraham Maslow nous indique aussi que la vie est plus importante que la théorie : « J'ai appris plus en me mariant qu'en passant mon doctorat » (2006, p.195) ou « Bien plus important pour moi a été le fait d'avoir un enfant. Notre premier enfant a changé le psychologue que j'étais. Il m'a fait voir le béhaviorisme, dont j'étais si enthousiaste, tellement stupide que je ne pouvais plus le supporter » (2006, p.194)

Toutes ces remarques nous conduisent à réaliser que les théories ne font pas tout et qu'il convient de garder sa fluidité de pensée, sa créativité, son bon sens etc....

Un praticien se devra d'être ouvert aux intuitions, de se laisser guider par la personne qu'il accompagne. Il se devra de ne pas manquer ce qui surgit de nouveau sous prétexte que ce n'est pas ce qui est « prévu par la théorie ».

Perls nous dit « l'homme ne peut se transcender qu'en étant fidèle à sa nature véritable » (2009, p.62). Il est donc essentiel de ne pas s'éloigner de ce qu'on est vraiment.

Chantal Masquelier-Savatier ajoute que le Gestalt thérapeute « cultive l'émerveillement et l'incertitude » (2008, p.180). Nous ne pouvons qu'être touchés par cette sensibilité à une sorte de réjouissance face à ce qui surgit, par cette capacité à ne pas savoir par avance.

Christophe André, médecin psychiatre et psychothérapeute, nous propose dans son ouvrage « Les états d'âme », une expérience intéressante :

Des volontaires sont invités à jouer à un jeu vidéo dans lequel il s'agit d'aider une souris à parcourir un labyrinthe. Les participants sont répartis en deux moitiés qui n'ont pas le même projet : Pour la moitié des participants, le but est d'aider la souris à échapper à un prédateur, pour l'autre moitié, il s'agit de l'aider à trouver un délicieux bout de fromage. L'intérêt, en fait, se trouve dans la suite de ce jeu un peu insignifiant : les expérimentateurs font passer à tout le monde un test de créativité. *Ce test révèle que ceux qui ont aidé la souris à fuir le prédateur sont 50% moins créatifs que les autres.* (2009, p57). En serait-il de même pour les praticiens qui cherchent à libérer des turpitudes de l'inconscient par rapport à ceux qui cherchent à en faire émerger les richesses ? Voilà une réflexion qui mériterait un travail de recherche expérimentale.

Cela nous conduit à une action du praticien qui ne peut se résumer à des compétences techniques, mais doit comporter une attitude et un positionnement justes.

## **7. L'action du praticien**

### **7.1. Ses interventions**

En gestalt-thérapie, le praticien peut être actif, et inviter le patient à être attentif à ses ressentis, à dire une parole, mettre en œuvre une action. Il peut même, rompant ainsi avec la pratique orthodoxe de la psychanalyse, partager son propre ressenti avec le



patient. Ne voyons pas là un contretransfert où une attitude déplacée. Il s'agit de comprendre que la Gestalt c'est une affaire de contact et que ce qui est ressenti de chaque côté de ce contact a de l'importance. Le praticien fait partie de la gestalt du moment thérapeutique et ses ressentis ont de l'importance dans ce qui se déroule.

Naturellement tout cela est empli de subtilité et ce que le praticien se permet d'énoncer, de révéler, ou de demander ne peut avoir de sens que s'il a bien intégré la notion d'*awareness*, s'il est capable de dire « pour le patient » et non pour se soulager lui-même, ou pour être intéressant. Tout cela n'a de sens que si son positionnement, évoqué ci dessus, est juste.

## 7.2. **La fameuse chaise vide**

Sans passer en revue toutes les actions possibles, nous noterons celle qui a rendu la gestalt-thérapie célèbre : la chaise vide !

La patient est assis sur une chaise et se place face à une autre chaise qui, elle, est vide et sur laquelle il imaginera les interlocuteurs concernés par les situations qui le préoccupent, ou celles qu'il a déjà « localisées » dans sa vie grâce à son *awareness*. Perls aimait faire cela en public et obtenait des résultats qui mobilisaient particulièrement les personnes présentes. Il rendait ainsi présente la situation antérieure pour en capter les ressentis actuels.

Le point important de cette pratique imaginée par Perls est de **permettre au sujet d'expérimenter les flux dans tous les sens**. Si par exemple un monsieur a un problème avec ses parents, il parlera carrément à son père qu'il imaginera sur la chaise vide en face de lui. Puis il prendra la place de ce père et dira ce qu'il imagine que ce père peut alors répondre à son fils venant de lui dire ça... et ainsi de suite. Il ne manquera pas de faire de même en s'adressant à sa mère imaginée sur la chaise vide d'en face, puis prendra la place de sa mère et dira (en son nom) ce qu'elle pourrait exprimer à son mari ou à son fils...etc. (mais nous trouvons là une sorte de « as if » ou « comme si » déguisé).

Il ne s'agit pas là de savoir la vérité de ce que dirait le père ou la mère, mais de fluidifier la circulation des flux et de sortir de l'étroitesse de son petit point de vue. Une façon d'élargir les possibilités du champ de conscience.

Il est à noter que les rêves seront traités de la même façon et ne seront pas interprétés. Il s'agira d'y prendre le positionnement de chaque être s'y trouvant.

Dans un rêve le patient peut même être invité à prendre la position de certains objets. Si par exemple il, s'est vu monter un escalier dans ce rêve, il importera autant de nommer les ressentis de celui qui monte sur l'escalier, que ceux de l'escalier sur lequel on monte. Ne voyez là aucun animisme envers ces objets, mais seulement l'occasion d'exprimer des points de vue symboliques permettant d'aller plus loin dans des ressentis, d'être plus ouverts au monde en sortant de l'étroitesse de son propre point de vue.

Nous ne manquerons cependant pas de remarquer que l'entourage de Perls finit par nommer cette fameuse chaise vide une « hot chair ». S'il n'y avait là que le sens mot à mot signifiant « chaise chaude » ça ne vaudrait même pas la peine d'être mentionné. Il se trouve que « hot chair » signifie en argot « chaise électrique ». La chaise vide est alors assimilée à une sorte d'exécution, dans le sens légal du terme.

Peut-être cela n'est-il pas étranger à la direction choisie par Perls : « Nous ne demandons pas à nos patients de revivre leurs problèmes et leurs traumatismes qu'ils ont eus jadis, mais de revivre leurs problèmes et leurs traumatismes dans l'ici et maintenant, c'est-à-dire de *refaire l'expérience dans le présent* de leur histoire inachevée ». (Perls 2009, p.74)

Si Perls a parfaitement identifié qu'il ne peut s'agir que du présent (j'y reviendrai un peu plus loin) il choisit néanmoins de faire « revivre les problèmes » dans ce présent. Certes, il ne retourne pas dans le problème passé et tout se joue dans l'ici et maintenant (et surtout dans l'ici et comment !). **Nous pouvons noter la différence qu'il y a entre « tenter de revivre un problème » et « faire rencontrer et reconnaître quelqu'un »** (qu'il s'agisse de celui qu'on a été ou d'un de nos proches). Il y a là en gestalt une précision qui me semble insuffisante concernant ce que fait le praticien, et surtout concernant la nature de son projet.

Cette notion dans le projet du praticien est très importante. Si celui-ci vise (avec son *awareness* ou son attention) un problème, il ne fait alors que rencontrer un problème. S'il se tourne vers un être, à ce moment là il rencontre un être. Si alors le praticien (qui, nous l'avons vu en gestalt-thérapie intervient) invite son patient à mettre son attention, son *awareness*, vers un problème ancien à revivre dans le présent..., nous risquons de manquer l'être et de ne trouver que le problème.

Nous remarquons avec les propos de Masquelier-Savatier sur le positionnement du praticien que tout est bien plus subtil que cela, mais nous avons là un point de confusion possible qui a sans doute conduit les gens à parler de « chaise électrique » là où il s'agit, en fait, d'un lieu de rencontre et de reconnaissance, même s'il s'y exprime des colères (qui étaient juste en attente d'être reconnues).

## **8. Rapport au temps**

### **8.1. Espace et temps**

Nous constatons, à l'évidence, que toute la vie d'un être est influencée par ce qu'elle a été autrefois, ainsi que par ce qui est maintenant. Cela donne à la psychologie une ambiguïté pour littéralement « conjuguer » le passé au présent.

Doit-on retourner dans son histoire, aller vers son avenir, habiter son présent, revivre des traumas anciens, les revisiter... ? Qu'est-ce que le passé, qu'est-ce que le futur, qu'est-ce que le présent ? Nous pressentons que bien des auteurs ont des raisons de préconiser une voie ou une autre, mais la notion de psyché et de temps est quelque chose de délicat et souvent mal compris.

Freud a considéré l'espace psychique en parlant de topique, et le temps en remontant dans l'histoire du patient, tout en s'appuyant, dans sa cure analytique, sur le transfert envers le thérapeute se manifestant dans le présent (bien présent) de la thérapie.

Jung a parlé d'un Soi en accomplissement, comme s'il préexistait et « conduisait » le devenir.

Maslow évoque un humain en train de devenir humain, victime de carence qu'il tente sans cesse de combler. Il devient ainsi ce qu'il a à être.

Perls ne veut entendre parler que de présent où les choses doivent se vivre en plein *awareness* afin de conscientiser ce qui s'y passe (quand bien même on y rejoue des scènes anciennes).

Gendlin, avec le focusing, est particulièrement attentif aux ressentis actuels et corporels, mais acceptera de « rencontrer » des parts antérieures de soi.

...etc.

## 8.2. Une psyché ni spatiale ni temporelle

Tout se passe comme si la psyché était en même temps antérieure et présente. Nous trouvons dans le présent les sentis (vécus) d'autrefois (comme nous l'a si aimablement rapporté Proust qui était fasciné par ce phénomène), mais nous avons aussi le souvenir d'autrefois (qui eux ne sont que des images mentales, de la simple mémoire, et non, comme le disait Proust, une sorte de « déflagration entre la passé et le présent »).

Nous avons ainsi une psyché qui n'est, ni symboliquement spatiale comme pour Freud, ni objectivement spatiale, de façon physiologique, comme nous le propose Denis Noble, dans son ouvrage « La musique de la vie – *la biologie au-delà du génome* ». Il met en titre de chapitre « Le "soi" n'est pas un objet neuronal » (2007, p.209). Puis il développe aussitôt : « Il est aussi que "je" ou "moi" ou "vous" ne sont pas des entités de même niveau que le cerveau. Ce ne sont pas des objets au sens où le cerveau est un objet. Mes neurones sont des objets, mon cerveau est un objet, mais "je" ne se trouve nulle part. Cela ne signifie pas qu'il n'est pas quelque part ». Ces propos sous la plume d'un tel professeur de physiologie cardiovasculaire et chercheur en génétique systémique sont très pertinents.

J'en viens personnellement à la conclusion que la psyché n'est pas topique. Il est incohérent d'en parler spatialement. Il peut être judicieux de parler de « part » de la psyché, mais pas de « lieux ». Elle n'est ni là bas ni ici, ni au dessus ni au dessous, ni à droite ni à gauche. Pourtant, comment pouvons nous avoir des « parts » et que ce ne soit pas spatial ?

Nous pourrions être tentés de croire que si elles ne sont pas réparties spatialement, ces parts de la psyché le sont de façon temporelle. Les parts de nous-mêmes seraient alors réparties tout au long de notre histoire, qu'il conviendrait de revisiter pour mieux nous rencontrer. Or il se trouve que la psyché ne semble pas non plus temporelle. Elle est « comme si tout était présent ». Pourtant, les parts antérieures de soi s'y trouvent !

La psyché ne semble concernée ni par l'espace ni par le temps. Concernant le temps, elle n'est ni chronique (ce n'est pas de l'histoire), ni chronologique (l'ordre d'émergence n'est pas forcément lié au séquençage historique).

Je l'ai déjà évoqué de nombreuse fois en maïeusthésie, nous trouvons trois ensembles d'éléments venant constituer la psyché : celui que nous sommes, tous ceux que nous avons été depuis que nous existons, puis tous ceux dont nous sommes issus. Ces parts d'être ne sont pas temporelles, mais pas spatiales non plus. Tout est là, parfaitement distincte, mais sans pour autant être réparti spatialement ou temporellement. Par

exemple, cet enfant que nous avons été n'a jamais cessé « d'être avec nous » depuis qu'il existe. Pareillement pour celui que fut l'un de nos parents ou grand parents, ou celui que nous fûmes à n'importe quelle moment de notre vie. Tout se passe « comme si » ces parts de soi cohabitaient (plus ou moins bien) « dans » « quelque chose » qui ne peut se nommer ni en terme de temps ni en terme d'espace.

Notre difficulté est justement de nommer ce qui n'est ni spatial ni temporel sans utiliser de langage spatiotemporel. On dit souvent qu'on « va vers » l'enfant qu'on été, qu'on « retourne dans son histoire », qu'on « localise » dans sa psyché la part de soi qui demande notre attention. « Aller vers », « retourner dans le temps », « localiser »... tous ces termes ne sont affranchis ni de l'espace ni du temps et nomment tant bien que mal quelque chose qui échappe au langage, comme le disait si bien Lao Tseu (Tao Te King) pour le « carré sans angle » ou « l'image sans contours » ou comme nous le dit Abbott avec sa fable du carré habitant dans un plan (Flatland) se faisant raconter par une sphère ce qu'est la troisième dimension. Ce que la sphère nomme être « en haut », le carré ne sait le nommer que comme étant « au nord » dans son plan et n'a aucune idée de ce que peut être ce « en haut » ! Il est dans la totale impossibilité de le nommer ou de le concevoir.

J'ai rédigé ma précédente publication d'avril 2009 « De l'espace et du temps » justement pour se défaire de quelques raideurs intellectuelles à propos de ces notions. Il ne s'agit pas d'y énoncer des vérités, mais de savoir ne plus être collés à une seule possibilité de figure sur une seule possibilité de fond.

Ce petit exercice me semble important en psychothérapie. Il est aussi essentiel dans le domaine de la psychopathologie.

## **9. Les symptômes et la psychopathologie**

### **9.1. Quelle figure se dégage-t-elle ?**

Quelle figure se dégage sur le fond flou ? Voilà ce que peut se demander le praticien en psychothérapie quand il considère la psychopathologie. Quels éléments le praticien va-t-il prioriser pour discerner ce qui l'aidera à accompagner son patient ?

Nous remarquerons que la nosographie du DSM (classement actuel des psychopathologies) ne parle plus de névroses, ni de psychoses, mais de « troubles » (« *desorders* » en américain). Nous ne parlons plus de « névrose obsessionnelle », mais de « trouble obsessionnel ». Le but est ainsi de laisser ouverte la possibilité d'une étiologie (une cause) tant physique que psychique dans chaque psychopathologie constatée et de ne pas s'enfermer dans un décodage systématiquement psychologique de l'étiologie du trouble.

Or l'athéorisme ainsi souhaité est hélas un peu entaché par le fait de parler de « trouble » ou de « *desorder* ». En effet cette terminologie détermine chez le praticien un décodage bien spécifique qui le conduit à dégager un certain type de figure dans son observation : il voit un trouble.

Ce qui est ainsi fâcheux, c'est de partir d'un a priori de « trouble » concernant quelque chose à travers lequel le patient tente d'éclaircir sa psyché, ou de parler de

« *desorder* » face à quelque chose que le patient utilise pour retrouver son intégrité. Quand c'est le cas, un tel a priori risque de lui faire manquer ce que son patient accomplit de noble à travers cette manifestation nommée « psychopathologie ».

Nous avons vu que la tendance de l'intellect est de « classer » pour dégager plus facilement une figure claire sur un fond obscur. Mais cela n'est pas sans inconvénient, car qui dit « classer », dit aussi « créer des a priori réducteurs ». Ainsi Donald Wood Winnicott nous rappelle sa tristesse de s'être laissé enfermé dans les classifications nosographiques : « Je suis consterné quand je pense aux changements profonds que j'ai empêchés ou retardés chez des patients appartenant à une certaine catégorie nosographique par mon besoin personnel d'interpréter. [...] C'est le patient et le patient seul qui détient les réponses » (Winnicott, 1971, p.163).

## 9.2. Le symptôme

Le mot symptôme a un lien avec la racine latine « *petere* » signifiant « qui cherche se faire connaître ».

Chantal Masquelier-Savatier nous dit avec justesse : « Il ne s'agit pas d'éradiquer le symptôme mais de le prendre en compte comme une création ». (2008, p223)

Perls préfère parler du « déficit d'être » du patient comme source de son trouble plutôt que ce qui s'est passé et qu'il a oublié. (2009, p68). Il ajoute que « Les phrases prononcées par le patient sont toujours un indice pour aller plus loin et poser d'autres questions, peut être plus spécifiques » (p88). Perls a bien pointé qu'il s'agit de réintégration de parties de soi : « Pour obtenir chez le névrosé, la réintégration des **parties dissociées de lui-même**, nous devons mobiliser toute la responsabilité qu'il est prêt à assumer. » (p.88) et mettre en œuvre la thérapie « en faisant faire au patient **l'expérience du symptôme**. »(p.89). Il nous dit ainsi que la part intégrée va s'occuper de la part non intégrée.

Ginger nous précise la spécificité du symptôme en gestalt : « En gestalt le symptôme est considéré comme un "appel" spécifique de la personne : c'est le langage qu'elle a "choisi" [...] le symptôme, notamment corporel, sera ainsi souvent considéré comme une porte d'entrée... » (2005, p29). En ce qui me concerne je dirai même, avec plus de précision, que c'est un appel de la part non intégrée qui demande à la conscience si elle peut lui donner enfin sa place (il s'agit là d'un type de pulsion de vie que je décrirai un peu plus loin).

Perls, Masquelier et Ginger sont d'accord sur ce point : **le symptôme est un allié par lequel un être accomplit quelque chose d'important**. Privilégiant l'idée de construction de l'être, d'accomplissement du Soi, Ginger nous dit même que la psychothérapie consiste en : « le maintien et le développement de ce bien-être et non la "guérison", la "réparation" de quelques trouble que ce soit » (2005, p20)

Loin de considérer les symptômes comme forcément des psychopathologies, Perls ajoute même : « certaines perturbations provenant des coulisses de notre existence interfèrent avec notre vie présente et nous empêchent de disposer de toutes nos ressources. **Elles se mettent en avant pour qu'on s'occupe d'elles** » (2009, p.69)

### **9.3. A propos des résistances**

Chantal Masquelier-Savatier nous fait remarquer que parler de résistances est un « terme ambiguë, car il sous entend un frein ou un obstacle, alors qu'il s'agit de modalités d'ajustement à la frontière contact » (2008, p.126). La résistance (du moins ce qu'on nomme habituellement ainsi) indique surtout un chemin d'accès plus juste en thérapie.

Non seulement je partage le point de vue de Masquelier-Savatier, mais je dirai même que la façon dont un patient résiste n'est en aucun cas un obstacle mais une indication de vers où nous devons aller. Le fait de décoder la résistance comme une sorte de « mur à franchir » ou de « blocage à lâcher » est une profonde erreur venant du fait qu'on choisi l'apriori de trouble. La résistance est une indication du juste chemin et non un blocage. Au même titre que le symptôme est une manifestation faisant partie du guidage. J'aurai d'ailleurs préféré que le DSM, pour être totalement athéorique, utilise le mot « manifestation » en place du mot « trouble » ou « *desorder* ». Cela aurait permis de dégager sur le « fond » une « figure » moins étroite.

J'aime cette remarque de Perls : « Parler de soi c'est résister, c'est s'empêcher de faire l'expérience de soi » (2009, p 76). Il fait ainsi clairement la différence entre « se raconter » et « se rencontrer ».

Nous serons sensibles aux propos de Jung et Rogers attirant notre attention sur le fait que des résistances persistantes ne viennent pas du patient mais de la piètre pratique du praticien :

-Karl Jung nous précise que les résistances sont l'indicateur d'une pratique inappropriée : « Dans la littérature il est tellement souvent question de résistances du malade que cela pourrait donner à penser qu'on tente de lui imposer des directives, alors que c'est en lui que de façon naturelle, doivent croître les forces de guérisons » (Jung, 1973, p.157).

-Carl Rogers y ajoute une remarque analogue : « ...la résistance à la thérapie et au thérapeute n'est ni une phase inévitable, ni une phase désirable de la psychothérapie, mais elle naît avant tout des piètres techniques de l'aidant dans le maniement des problèmes et des sentiments du client. » (Rogers,1996, p.155).

## **10. Rapports avec la maïeusthésie**

### **10.1. L'une n'est pas la source de l'autre**

Il y a des proximités entre la Gestalt-thérapie et la maïeusthésie. Il ne faut pas pour autant en conclure un lien de parenté entre elles. La maïeusthésie ne vient pas de la gestalt et n'est en aucun cas une sorte de gestalt-thérapie modifiée.

Le lien de parenté des deux approches, ce sont les patients, qui ont conduit à des originalités d'action et de positionnement, parce que les praticiens se sont donnés le droit de rester créatifs et surtout de se laisser guider par les personnes qu'ils accompagnent.

Le praticien en maïeusthésie ne peut avoir que de la sympathie pour la gestalt-thérapie, mais celle-ci n'est pas sa pratique. Les protocoles y sont différents, les conceptions du Soi également. Les types d'action ne sont pas les mêmes, la notion de séquences inachevées ne portent pas exactement sur les mêmes choses. Les regards au sujet des pulsions sont très différents ...etc.

Pourtant, il se trouve que les praticiens s'ajustant à leurs patients et s'autorisant à rester créatifs, se retrouvent dans des zones analogues de non savoir, de réjouissance, d'interventions etc.

Nous pouvons dégager quelques zones d'analogies et quelques zones de différences majeures.

## 10.2. Analogies

Nous remarquerons le positionnement des gestaltistes par rapport aux Symptômes. Ils ne les considèrent pas comme des pathologies, mais comme « une création permettant une expression ». Nous avons là une belle analogie avec l'approche maïeusthésique pour laquelle les symptômes sont en fait la manifestation, d'une « part de l'être » qui appelle la « conscience » pour que celle-ci lui donne sa juste place.

En ce sens nous sommes proches de Ginger quand il dit : « En gestalt le symptôme est considéré comme un "appel" spécifique de la personne : c'est le langage qu'elle a "choisi" » « le symptôme, notamment corporel, sera ainsi souvent considéré comme une porte d'entrée... » (2005, p29). Mais en maïeusthésie nous préciserons « une part de la personne s'adresse à la personne » (ou au thérapeute pour que celui-ci les aide à se réunir).

L'absence de considérations « topiques » ou « chroniques » ou « chronologiques » est également une proximité entre les deux approches. Nous y trouvons un regard sur le présent où tout se trouve. Bien que les deux approches prennent en compte ce qui s'est passé autrefois, seul ce qui est ressenti, là, maintenant, compte.

Nous y trouvons aussi une notion de parts de soi, même si elles ne sont pas considérées de la même façon dans les deux approches, ainsi que de transgénérationnel, même s'il n'est pas nommé ainsi en Gestalt. L'analogie tient surtout dans la préoccupation qu'on a en Gestalt de la circulation des flux entre ces parts, de leur accomplissement ou de leur interruption.

Dans les deux approches nous trouvons des interventions du praticien qui n'hésite pas à proposer une attention, une précision, une action. Il ose intervenir. Il garde sa créativité et sa sensibilité. Dans les deux, le but est de faire amplifier le ressenti afin de pointer ce qui se passe avec plus de précision.

L'*awareness* tient dans les deux une place majeure, emplie de subtilités, même si en maïeusthésie nous parlerons plus d'attention, dans le sens « attentionné ». Nous trouvons une façon commune de s'en servir illustrée par le propos de Perls : « Il s'agit de se concentrer sur sa douleur et non de s'en débarrasser » (Perls 2009 p78).

Quand Perls écrit « Un néophyte en gestalt-thérapie est souvent surpris de voir à quel point la réponse vient rapidement, clairement et facilement, comme si le patient avait attendu désespérément l'occasion de s'exprimer » (Perls, 2009, p.89), il énonce

quelque chose que nous trouverons aussi en maïeusthésie. Nous pouvons même y trouver des moments thérapeutiques ultras courts, et pourtant extrêmement profonds.

Serge Ginger dénonce que « "Pas cher = pas bon", "pas long = pas profond" demeurent des mythes tenaces » (2005, p43). Les praticiens en maïeusthésie ne peuvent que partager son point de vue.

Ils partagent aussi les propos suivants de Perls : « Les "pourquoi" appellent des réponses toutes prêtes ou défensives, elles ne suscitent que des rationalisations ou des excuses [...] Le même reproche ne peut sûrement pas être fait au "comment" car celui-ci enquête sur la structure de l'événement » (2009, p 86). Mais le praticien en maïeusthésie notera tout de même que Perls parle « d'enquête » et non de « rencontre ».

### 10.3. Différences

Les gestaltistes mettent l'accent sur le profond respect de l'individu. Pourtant ils ne pointent pas cette considération délicate et subtile dans laquelle on éprouve la réjouissance de la rencontre, de la « naissance », de la manifestation.

La notion de « validation existentielle » positionne la maïeusthésie d'une façon spécifique. Mais nous ne manquerons pas de pointer la sensibilité de praticien dont témoigne Chantal Masquelier-Savatier quand elle précise à propos du thérapeute : « Ce dernier cultive l'étonnement et l'incertitude » (2008, p180). « Habité par une intention d'aller vers l'autre » (p183). Sa qualité « C'est pouvoir être ému, touché comme un être humain et en témoigner » (p203) et « Il donne la sécurité nécessaire pour que la personne puisse faire un pas de plus vers la nouveauté. » (p204)

La différence profonde en maïeusthésie est qu'on va vers l'autre qui est là, mais aussi vers celui qu'il fut et qui s'exprime à travers le symptôme. Nous éprouvons cette réjouissance (validation existentielle) face à cette part de l'être émergente qui n'a jamais cessé d'être là depuis tout ce temps mais n'était, jusqu'alors, que cachée, discrète, invisible, jamais reconnue par personne.

Le gestaltiste et le maïeusthésiste considèrent tous deux la circulation des flux, mais le maïeusthésiste crée vraiment le canal permettant l'écoulement de ce flux en remplacement du « lien » qui était là, juste en attente de cette réalisation. Les « cordons liens », juste là pour ne pas se perdre faute de s'être rencontrés, y deviennent des « canaux de communication » afin d'enfin se rencontrer.

Le maïeusthésiste considère plus l'individualité qui aura son existence « propre » et pas seulement celle qui se manifeste dans la zone de contact. S'il est indéniable que nous n'existons pas sans les autres, et que selon qui nous rencontrons nous ne nous sentirons, ni ne nous comporterons pas de la même façon, le maïeusthésiste y considèrera tout de même plus d'individualité, plus d'individuation, plus de pertinence et de réalisation systémique de ce Soi que nous sommes sensés être (être qui nous sommes). En ce sens le praticien en maïeusthésie se sentira plus proche de Jung et de sa conception du Soi, que de la Gestalt et de son idée du self.

Mais cette différence (pourtant fondamentale) ne crée pas de conflits entre les deux approches, car chacune d'elle semble aborder la « réalité » psychique sous un angle différent ayant tous deux un indéniable rapport avec une certaine réalité psychique diffi-



cile à définir. N'oublions pas que nous nommons ici l'ineffable et que, comme pour Lao Tseu avec le Tao, l'énoncé y est forcément empli de contradictions où des contraires sont vrais en même temps.

Le guidage non directif est aussi une spécificité de la maïeusthésie. Même si Perls signifie qu'en posant des questions justes (on évite les « pourquoi » et on privilégie les « comment ») le patient s'exprime rapidement en profondeur, le guidage non directif de la maïeusthésie apporte des précisions tant sur le plan technique que sur le plan existentiel, qui lui sont vraiment propres.

Quant à la pratique de la « hot chair » (qui n'est en aucun cas la seule action de la Gestalt-thérapie) la maïeusthésie s'y prend différemment. Le praticien en maïeusthésie invite seulement son patient à porter son attention (ouvrir le canal) vers cette part de soi qui s'exprime en lui grâce au symptôme, à percevoir ce que cette part exprime, et à seulement lui signifier une reconnaissance de ce qu'elle exprime, ou de ce qu'elle ressent. Cela se fait sans « mise en scène », juste en « regard intérieur », dans une sorte de « psychodrame imaginaire » qui est en fait bien plus qu'un psychodrame et bien plus que de l'imaginaire.

Il est étonnant de constater à quel point l'apaisement est immédiat suite à cette reconnaissance. Pour le praticien en maïeusthésie, point n'est besoin de « jeux de rôles » pour concrétiser cette action. Elle ne s'y passe que de façon psychique et « imaginaire » (mais beaucoup plus subtil que ça) et cependant, avec un grand sentiment de réalité intérieure, **vécue comme une rencontre quasi palpable** de l'être avec cette part de soi, ou ce proche, révélés par le symptôme. L'attention sur le corporel, le somatique ou l'émotionnel y tiennent une grande place, tant pour identifier la part de soi grâce au guidage non directif que pour « l'écoute » et la « rencontre » qui s'y produisent ensuite.

## 10.4. Les Pulsions

Je ne parlerai pas des pulsions du point de vue de la Gestalt-Thérapie qui se résument un peu au « ça ». Tout en faisant partie des psychothérapies humanistes (prise en compte de l'individu), plutôt phénoménologiques (on s'y préoccupe de la réalité présente ressentie par le patient), la Gestalt-thérapie ne considère que le « ça » pulsionnel et le « moi » à travers les contacts, tout en ne donnant qu'une place ambiguë au Soi en réalisation.

La maïeusthésie propose un regard très précis et assez innovant au niveau des pulsions, en considérant d'une part des pulsions venant du « ça » basée sur l'énergie et d'autre part des pulsions venant du Soi basées sur la « vie ». Elle se distingue ainsi de l'approche très différente de la psychodynamique freudienne, tout en proposant une synthèse de ce qui est phénoménologiquement observé. Pour mieux comprendre ces articulations du « ça », du « moi », du « surmoi » et du « Soi », vous pouvez lire ma publication de [novembre 2005](#) sur ce sujet.

Pour expliciter cela, la maïeusthésie distingue d'abord la **notion d'énergie** (« ergos »=faire, travail) de la **notion de vie** (« vita »=ensemble d'une existence, être). L'un détermine « le faire et l'avoir », l'autre « l'être et l'existentiel ».

La pulsion de vie (venant du Soi) assemble la psyché en lui donnant son intégrité. La pulsion de survie (venant du ça) sépare les parts encore inintégrables, pour préserver le reste, déjà intégré. La pulsion de survie permet une **résilience temporaire** en attendant la réalisation de la **concilience salutaire** et mature (voir à ce sujet la publication de novembre 2003 « [Résilience](#) »).

Les pulsions ont chacune deux rôles (extrait de la définition de la maïeusthésie) :

#### **Pulsion de vie (assurant le développement du Soi) :**

**-Intégrer.** La pulsion de Vie permet d'assurer la cohésion des différentes parts de Soi au fur et à mesure de l'existence... mais elle va aussi chercher à intégrer les parts de Soi laissées antérieurement en suspend, en produisant les « symptômes psy » permettant d'y accéder de nouveau.

**-Conserver.** La pulsion de Vie permet de garder (assurer la « garderie ») les parts de Soi que la pulsion de survie rejette, afin de pouvoir les retrouver ultérieurement. A cet effet elle les place dans l'inconscient, qui devient pour elles une délicate « nounou ».

#### **Pulsion de survie (assurant l'existence du moi):**

**-Séparer.** La pulsion de survie permet de mettre à l'écart les parts de Soi ayant trop souffert pour être intégrées spontanément.

**-Compenser.** La pulsion de survie permet de masquer les vides laissés, là où se trouve « la place » des parts de Soi qui ont été « éloignées ».

## **10.5. Conclusion**

Nous avons pu, dans cette publication, parcourir quelques savoureux éléments de la Gestalt-Thérapie. Nous ne pouvons que nous sentir reconnaissant envers Fritz Perls d'avoir su oser une telle différence par rapport à ce qui était institutionnel à son époque... ainsi qu'à Serge Ginger de l'avoir poursuivi jusqu'à nos jours... ainsi qu'à de nombreux autres praticiens comme Chantal Manasquier-Savatier de s'être donné la peine de partager par écrit leur expérience. Nous ne pouvons reprocher à Perls d'avoir suivi un chemin de traverse sans avoir exploré en finesse ce qui existait, car avant d'en arriver là il fut docteur en médecine, neuro psy, réalisa quatre psychanalyses, devint lui-même psychanalyste.

Je suis aussi touché en le lisant qu'en lisant Abraham Maslow qui a, lui aussi, après s'être immergé dans l'institutionnel de son doctorat en psychologie, su faire émerger des nuances profondément innovantes sans se laisser « introjecter » par des croyances indigestes, dont sont parfois victimes ceux qui ont « trop bien appris » (René Descartes avait, déjà à son époque, dénoncé ce risque pour celui qui apprend de perdre son bon sens, de perdre la « lumière de la raison » [1999, p.898]).

Je me sens en amitié avec ces personnes et j'ai eu plaisir à vous les faire rencontrer, comme si je vous présentais des amis, bien que mon approche soit différente de la leur.

Thierry TOURNEBISE

**René DESCARTES**  
**- *L'élan d'une Science Humaine***

Thierry TOURNEBISE



« Je suis né, je l'avoue, avec une tournure d'esprit telle, que le plus grand plaisir de l'étude a toujours été pour moi, non pas d'écouter les raisons des autres, mais de les trouver par mes propres moyens » (Règles pour la direction de l'esprit, Règle X, 1999, p.69)

23 novembre 2006 © [copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2009 pour cette version PDF



## Présentation

Cette publication est d'un type inhabituel sur mon site. D'une part parce que celui-ci comporte généralement plus de psychologie que de philosophie, et d'autre part parce que je n'y ai fait aucune publication comportant autant de citations que dans celle-ci (le plus souvent, il n'y en a même pas du tout).

Alors que certains se sont réjouis de trouver, sur mon site, de tels textes de « première main » et de « première intention » plutôt qu'un patchwork des idées d'autrui, quelques autres ont été ennuyés par ce manque de références. J'ai été particulièrement heureux de découvrir que René Descartes aurait fait de même que moi, car **pour lui il s'agit plus de découvrir que de répéter.**

Ce qui me porta récemment vers une lecture plus attentive de ses écrits fut la découverte qu'**il fondait plus son approche sur le doute, sur une forme de non savoir, que sur un savoir approfondi de la « théorie des savants ».** Cela me le rendit immédiatement très sympathique.

Pourtant, nous disons facilement de quelqu'un qu'il est « cartésien » pour signifier sa rigueur, mais aussi sa faible ouverture d'esprit, sa froideur de raisonnement... pour ne pas dire son mépris envers ceux qui s'égarerent... à avoir des intuitions. Or tout cela ne définit ni l'esprit, ni l'approche de René Descartes, car il est, tout au contraire, un homme sensible, ouvert, prêt à penser différemment et n'imposant surtout pas ses idées comme étant les seules valables. En fait, plus quelqu'un cherche à nous convaincre avec des arguments, fussent-ils scientifiquement prouvés, moins il est cartésien. **En réalité, la science que nous présente René Descartes est avant tout Humaine, et même très Humaine.**

Ce qui caractérise Descartes n'est surtout pas la certitude, mais plutôt la capacité à douter... mais à douter en laissant agir son discernement et son intuition. Descartes parle même de la « lumière naturelle » pour désigner la raison, pour nommer le bon sens. **Il a un profond respect pour la pensée des gens simples** au point qu'il écrivit généralement en français, et non en latin comme la plupart des intellectuels de son époque, pour rendre ses textes accessibles aux moins lettrés. Il n'a pas le culte du secret ni de l'élitisme, mais plutôt celui du partage généreux et de la confiance en le bon sens de ceux qui n'ont pas eu l'occasion d'apprendre, mais sont simplement confrontés à la vie.

« Et si j'écris généralement en français, qui est la langue de mon pays, plutôt qu'en latin qui est celle de mes précepteurs, c'est à cause que j'espère que ceux qui ne se servent que de leur raison naturelle toute pure, jugeront mieux de mes opinions, que ceux qui ne croient qu'aux livres anciens » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.112)

Né en 1556 il employa ses 71 années de vie à s'approcher de ce qui lui semble juste, en restant libre des « doctes » influences. **Il nous a plus parlé de liberté de la pensée que d'étroitesse d'esprit.** Tout cela m'a donné le goût de vous le faire découvrir par ces quelques lignes. Mais je ne pouvais ici réaliser une telle entreprise qu'avec de nombreuses citations tirées de ses ouvrages, car sa pensée se révèle souvent à l'opposé de ce que lui attribue la « croyance » commune ou même « prétendument scientifique ». **Il est en réalité ouvert, sensible au bon sens, proche des gens simples, respectueux des différences de pensées, partisan de l'intuition...etc.**

## **1. Le cartésianisme offense Descartes**

### **1.1. Loin des « ismes »**

René Descartes ne propose pas de développer un « *isme* » de plus. Il ne songe pas à ériger sa pensée en modèle. Il a juste le goût de partager avec nous son cheminement et nous laisse libre du nôtre. Quand il propose « le discours de la méthode », il propose de le découvrir sans le prendre pour modèle. Il nous offre simplement une réflexion qui lui a permis de progresser avec une efficacité qui lui semble satisfaisante, mais n'exclut pas qu'il puisse y avoir d'autres moyens. Il nous en donne l'information sans chercher à nous convaincre :

« Ainsi, mon dessein n'est pas d'enseigner la méthode que chacun doit suivre pour conduire sa raison, mais seulement de faire voir en quelle sorte j'ai tâché de conduire la mienne » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.32).

Puis « Jamais mon dessein ne s'est étendu plus avant que de tâcher à réformer mes propres pensées, et de bâtir dans un fond qui est tout à moi » (*ibid*, p.45).

Faisant un clin d'œil aux doctes penseurs de son époque, à ceux qui ont « tout » étudié, il dit aussi

« Mais lorsqu'on emploie trop de temps à voyager, on devient enfin étranger en son pays ; et lorsqu'on est trop curieux des choses qui se pratiquent aux siècles passés, on demeure ordinairement fort ignorant de celles qui se pratiquent en celui-ci » (*ibid*, p.35).

### **1.2. Le terrain plus que la tour d'ivoire**

Il invite même à ne pas suivre aveuglément les grands lettrés, estimant qu'il y a plus de vérité dans les raisonnements des gens confrontés directement à la vie :

« Car il me semblait que je pourrai rencontrer beaucoup plus de vérités, dans les raisonnements que chacun fait touchant les affaires qui lui importent, et dont l'évènement le doit punir d'avoir mal jugé, que dans ceux que fait un homme de lettre dans son cabinet, touchant les spéculations qui ne produisent aucun effet, et qui ne lui sont d'autres conséquences, sinon que peut être il en tirera d'autant plus de vanité qu'elles seront plus éloignées du sens commun, à cause qu'il aura du employer d'autant plus d'esprit d'artifice à tâcher de les rendre vraisemblables » (*Le discours de la méthode*, p.39)

Certes la formulation n'est pas simple, mais c'est le parlé de ce temps. Pour lui, les raisonnements des êtres, confrontés à la vie, et devant assumer les conséquences de leur choix, sont plus riches que ceux d'un érudit dans sa tour d'ivoire, dont les pensées n'induisent aucune conséquences personnelles, si ce n'est la vanité d'avoir mis de la distance avec le sens commun.

Nous remarquons ainsi combien Descartes ne se laisse pas éblouir pas les savants discours et combien il ne prétend pas non plus en produire. Il aime particulièrement le bon sens et affiche une grande prudence envers tout ce qui nous en éloigne. Convaincre n'est surtout pas son propos. La remise en cause qui le préoccupe est plus celle qu'il réalise en lui, que celle qu'il produit chez l'autre, même s'il a à cœur de partager son expérience.



« Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde, et à tâcher d'acquérir quelque expérience, j'ai pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même... » (ibid, p.40).

Nous pouvons remarquer qu'il respecte la pensée d'autrui sans pour autant laisser éteindre la sienne

« La science de mes voisins ne borne pas la mienne » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, 1999, p.882)

## 2. Le nombre d'avis ne fait pas la vérité

### 2.1. Loin de la pensée unique

La tendance naturelle est de penser que ce qui est dit ou fait par le plus grand nombre doit bien être *vrai* ou *juste* quelque part. Cela est conforté par le fait que l'humain n'aime pas être seul, que souvent il peine à se construire des bases solides qui lui donnent l'assurance nécessaire à un minimum d'affirmation de soi. Si l'assertivité définit une telle capacité à être dans l'affirmation de soi tout en étant dans le respect d'autrui, ce n'est pas un comportement dominant, alors que c'est pourtant celui qui produit les meilleurs résultats. Nous trouverons plus fréquemment les trois autres comportements que sont le conflit, la manipulation ou la fuite ([voir la publication de septembre 2001 sur l'assertivité](#))

Descartes était certainement dans l'assertivité, car il osait penser différemment sans pour autant chercher à convaincre, sans chercher à détruire la pensée d'autrui. Il doit sans doute cela au fait qu'il a cherché des bases suffisamment stables pour assurer ses fondements et qu'il ne l'a pas fait en brisant ceux des autres. Malgré une pensée quasi révolutionnaire pour son époque (et peut être même pour la notre), il demeure dans le respect d'autrui, ne prétend pas « savoir » et reste ouvert aux nouvelles éventualités. C'est d'ailleurs justement cette ouverture qui lui a permis un tel cheminement.

Concernant le fait que l'humain tend à rejoindre le nombre de ceux qui pensent pareil sur des sujets délicats, il est très clair :

« ...la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu mal aisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.41).

Plus ce qui est à découvrir est subtil, moins il lui semble probable qu'une multitude y ait pensé, et sur ce point la pensée adoptée par un grand nombre ne lui semble aucunement fiable. Il ajoute :

« Il ne servirait à rien de compter les voix pour suivre l'opinion qui compterait le plus d'Autorités : car s'il s'agit d'une question difficile, il est plus croyable qu'un petit nombre ait pu trouver la vérité, plutôt que beaucoup » (2000, p.123) ou dans l'autre édition « Il ne servirait à rien de compter les voix pour suivre l'opinion qui a le plus de partisans : car, s'il s'agit d'une question difficile il est plus sage de croire que sur ce point la vérité n'a pu être découverte que par peu de gens et non par beaucoup. Quand bien même d'ailleurs tous seraient d'accord entre eux. » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle III, 1999, p.43)

Voyant celui qui adopte sans discernement la pensée que lui enseignent ses maîtres, il se désole que

« ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs... » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.898). Ainsi, pour lui, un enseignement qui impose une pensée n'enseigne pas, mais éteint « la lumière de la raison ».

« Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de cent préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (ibid. p.898)

De nos jours, il ne se serait pas contenté de mettre en garde contre les sectes, mais il aurait aussi dénoncé toute tentative d'éblouir le bon sens avec une science qui nie l'être et sa raison. Il aurait été contrarié qu'au nom de la science on tue l'intuition de ceux qui apprennent et qu'on perde ainsi une richesse nouvelle en plein développement.

## **2.2. Les avis différents ont tous un fondement**

Pour lui la diversité est une source précieuse et comporte toujours des fondements respectables :

« ... la diversité de nos opinions ne vient pas de ce que les uns sont plus raisonnables que les autres, mais seulement de ce que nous conduisons nos pensées par diverses voies et ne considérons pas les mêmes choses » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.29).

Une telle pensée pourrait satisfaire les cognitivistes actuels, s'il n'y avait parmi eux un trop grand nombre qui tente de faire la chasse aux « mauvais processus cognitifs ». En effet, leur projet est souvent de modifier plutôt que de réhabiliter, ces processus intimes et parfaitement fondés, dans la psyché de chacun. Or, une raison reconnue comme pertinente constitue toujours le fondement d'un nouveau départ, alors que la nier ou la rejeter revient à désassembler une base et à laisser le sujet dans le vide. Remplacer ce vide par quelque chose qui n'appartient pas au sujet soigné n'offre qu'une fausse consolidation.

Jerome Bruner (professeur de psychologie, contemporain de notre époque, cognitiviste) dénonce aussi les discours soi-disant savants, dès qu'ils touchent à ce qui est subtil :

dès «... qu'on commence à prendre à bras le corps les universaux, les hypothèses et les théories, ces appariements apparaissent pour ce qu'ils sont : bricolés pour l'occasion » (Bruner,1997, p.30).

Comme Descartes, il dénonce le « bricolage intellectuel » cherchant à éblouir par une complexité qui non seulement n'a pas lieu d'être, mais nous éloigne du bon sens populaire (Jerome Bruner nous dirait de la « psychologie populaire »)

## **3. Le bon sens**

### **3.1. Ne pas confondre « sens » et « direction »**

Face à la différence de modes de pensée, René Descartes avait donc l'intuition des processus cognitifs distincts qui animent les êtres et qui comportent tous un fondement. Malgré la ressemblance, il n'est cependant pas tout à fait dans le sens des cognitivistes qui cherchent, eux, plus à redresser un mauvais mécanisme cognitif qu'à en révéler la justesse. Il est sur le même axe, mais... tout simplement dans le sens opposé. Ne pas prendre en compte cette pertinence des mécanismes de pensée peut conduire à perdre

ce qu'il y a de riche, tant en soi que chez autrui. De plus, s'il en résulte qu'on en vient à suivre la pensée préfabriquée de « savants », cela risque de conduire à une impasse.

Comme il est souhaitable de savoir « se diriger » dans la vie, nous nous appliquons de notre mieux à prendre « la bonne direction ». Nous aurions alors avantage à nous rappeler qu'en mathématique le mot « direction » désigne seulement un axe, une droite. Le verbe « se diriger » signifie donc se donner les moyens de « rester sur cet axe », mais il ne dit pas dans quel sens. En effet, sur un axe, il y a deux sens pour se déplacer. Pour être juste, la direction ne suffit pas... Il faut aussi le « bon sens ».

Le dictionnaire méthodique du français actuel nous dit « chaque direction comprend deux sens opposés » (1986, p.411). D'ailleurs, en latin, *directio* signifie simplement *ligne droite* (Le dictionnaire historique de la langue française 2004, p.1093). Connaître la direction ne suffit donc pas à connaître le sens!

Dans quel sens doit donc s'opérer le mouvement sur cette droite ? Un directeur de conscience nous donne donc ainsi la direction... mais à supposer que cette direction soit juste, quel est le sens ? Nous aurions plus besoin d'un « senseur » que d'un « directeur ». Nous prendrons soin de ne pas confondre « senseur »<sup>1</sup> (celui qui indique le sens) avec « censeur » (de *ensor* : magistrat romain), celui qui surveille et qui blâme... y compris dans les lycées). Le « senseur » conduit, alors que le « censeur » interdit.

1 – « senseur » est un mot que j'ai « inventé » ici pour désigner celui qui donne le sens (et pas seulement la direction), celui qui garantit le « bon sens ». (Le mot « senseur » est habituellement utilisé avec une autre définition, pour désigner un composant, permettant de détecter ou mesurer, s'appuyant plutôt sur les significations « sensibilité », « organe des sens »).

### 3.2. Les avantages de celui qui ne sait pas

Descartes nous offre une illustration de cela dans son ouvrage « La Recherche de la vérité par la lumière naturelle (1999, p.879). Il y propose un dialogue entre Eudoxe (le sage), Epistémon (le lettré) et Poliandre (le simple). Je dis *le simple* sans consonance péjorative, bien au contraire, car il a surtout l'esprit libre des préjugés.

Parlant d'Epistémon, Eudoxe dit : « Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.898) [déjà cité plus haut].

Descartes met ainsi notre attention sur le fait que Poliandre, dans sa simplicité, est avantagé par rapport à Epistémon, qui est encombré par trop de connaissances. Pour Poliandre,

« ...tout cela s'effectue sans logique, sans règles, sans formules d'argumentations, par la seule lumière de la raison et du bon sens, qui est moins exposé aux erreurs, quand il agit seul par lui-même que quand il s'efforce anxieusement d'observer mille règles diverses (ibid, p.896).

Il insinue même ainsi que le savoir peut faire perdre le simple bon sens et éloigner de l'accès à la lumière naturelle de la raison.

Il dénonce un peu l'intellectuel qui se fait passer pour savant alors qu'en fait « il ne pense pas » et ne fait que reprendre la parole d'autrui. Il a une opinion intéressante à propos de ceux qui croient étudier ou enseigner la philosophie :

« et nous ne serons jamais philosophe, si nous avons lu tous les raisonnements de Platon et d'Aristote, et qu'il nous est impossible de porter un jugement ferme sur une question donnée : en effet nous pa-

raîtrons avoir appris non des sciences, mais de l'histoire » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle III, 1999, p.43)

## 4. Le doute comme preuve

### 4.1. La recherche d'une fondation solide

Il semble souvent que Descartes ait mis le doute avant la pensée comme fondement de sa recherche :

« Donnez moi seulement votre attention ; je vous conduirai plus loin que vous ne pensez. Car à partir de ce doute universel, comme à partir d'un point fixe et immobile, je me suis proposé de faire dériver la connaissance de Dieu, de vous-même et de toutes les choses qui existent dans le monde » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, 1999, p.890)

Le doute est, pour lui, une sorte de fondation solide. Une vérité incontournable de par son évidence. Une sorte d'axiome, comme on le dirait en mathématiques. Une chose indiscutable du genre « par deux points il ne passe qu'une droite (en géométrie euclidienne) ». La « lumière naturelle » de la raison le conçoit spontanément sans avoir besoin de le démontrer. C'est juste confirmé par le simple fait que notre attention se porte dessus.

Naturellement il ne prétend pas qu'il ne faille aucune certitude. Mais, il décide de tout remettre en cause jusqu'à ce qu'il trouve ce fondement sur lequel il pourra poser en toute tranquillité la suite de son raisonnement. De proche en proche, il découvre que cette certitude première qu'il cherche est *le doute*. Cela le conduit même à dire :

« ...je sais que je suis et je le sais parce que je doute » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, 1999, p.897) « Je doute donc je suis » (ibid, p.898) et, faisant parler Eudoxe dans les dialogues de Recherche de la vérité par la lumière naturelle « Donc vous êtes, et vous savez que vous êtes, et cela vous le savez par ce que vous doutez » (ibid, p.892)

### 4.2. Je doute donc je suis

Paradoxalement, sa certitude première est le doute. Il s'agit là d'un mécanisme de pensée inattendu. Prendre le doute comme certitude pourrait sembler ne conduire nulle part. Il est connu pour son fameux « je pense donc je suis » (*cogito ergo sum*) alors que son « je doute donc je suis » (*dubito ergo sum*) est tout aussi important... sinon plus. Baruch de Spinoza (1632-1677) appréciait particulièrement Descartes et dans « Les principes de la philosophie de Descartes » il écrivit directement :

« je doute, je pense, donc je suis » (Spinoza, 1962, p.157).

Puis il poursuivit par

« ...par conséquent je suis ne serait pas le premier fondement de toute la connaissance » (ibid). Spinoza nous décrit le cheminement de Descartes : « ... il voulait éviter de se tromper, il désirait comprendre clairement beaucoup de choses ; il doutait de tout ce qu'il ne pouvait concevoir clairement ; jusqu'à présent il n'avait affirmé qu'une seule vérité... » (ibid).

Énumérant les différentes difficultés auxquelles Descartes peut être confronté face aux erreurs, face aux doutes... Spinoza va jusqu'à dire que le fait qu'il se trompe montre qu'il existe, et même :

« Bien mieux, plus il trouvera de raisons de douter, plus il aura d'arguments pour se convaincre de son existence » (ibid, p.156), puis « Tout ce qui est perçu aussi clairement et distinctement que cette première vérité est vrai ».

### 4.3. **Descartes « répond » à Nietzsche**

Un peu comme s'il avait prévu cette contradiction par avance, Descartes répond à la remise en cause que Friedrich Nietzsche (1844-1900) lui fait dans « Par-delà le bien et le mal ». Il le fait simplement en ajustant son « je pense donc je suis » en « je doute donc je suis »

Nietzsche dénonce la nature du « je » dans « je pense donc je suis ». Il affirme (plus qu'il ne doute, car il est souvent assez péremptoire) en s'appuyant néanmoins sur un éclairage supplémentaire de l'entendement (de la lumière naturelle) :

« C'est qu'une pensée ne vient que quand elle veut et non pas quand "je" veut ; » (Nietzsche, 2000, p.75) ... « Ça pense, mais croire que "ça" est l'antique et fameux "je", c'est une pure supposition... » (ibid, p.136).

Il met ici en opposition « moi » qui décide (je) et « ça » qui pousse à agir ou penser, indépendamment de la volonté. Selon lui, « Je » ne serait donc qu'une synthèse créée par la pensée, elle-même induite par « ça » qui pense malgré Soi.

Il affirme ainsi que la source est le « ça » et non le « je ». Puis le docteur Georg Groddeck (1866-1934), médecin psychanalyste allemand, lui a repris cette notion du ça, ayant remarqué que ses patients disaient en parlant de leurs pulsions « ça a été plus fort que moi » (Groddeck, 1978, p.47). Freud lui emboîta le pas et rendit cette notion célèbre... et paradoxalement mal connue quand il s'agit de la définir clairement.

C'est justement cela que Descartes souhaitait éviter : le flou auquel on arrive quand on affirme plutôt que de douter, sans avoir recherché la base indiscutable. D'autre part il avait pris soin de préciser, dans sa Lettre à Renéri pour Pollot (1638) :

« Je n'ai jamais dit que toutes nos pensées fussent en notre pouvoir, mais seulement que, s'il y a quelque chose absolument en notre pouvoir, ce sont nos pensées (*Discours de la méthode*, 2000, p.151)

C'est ici un peu comme s'il répondait « par avance » à Nietzsche.

### 4.4. **Réunir Nietzsche et Descartes**

Même si Nietzsche est un peu trop péremptoire par rapport à Descartes qui est, lui, empli d'humilité, on pourrait amicalement les rassembler en disant : « Je » doute quand « ça » pense, et donc l'existence de « je » est plus certaine que celle de « ça ». Autrement dit, le « je doute » certifie ainsi l'existence du « je » pour qui le « ça » reste à examiner.

C'est ce dont s'occupe la psychologie : qu'est-ce qui fait qu'il y a des pulsions ou des inhibitions, qu'est-ce qui fait que « ça » pousse ou empêche, en désaccord avec la volonté du « je » ? Pour plus de détails sur ce sujet, [voir la publication de novembre 2005 « ça, moi, surmoi et Soi »...](#) car le « ça » n'est pas la seule source de pulsions.

Le « ça » est source de la « pulsion libidinale » (*pulsion de survie* en maïeusthésie ou *pulsions de vie et de mort* freudiennes, dans le sens de « énergie ») et le Soi est source de la « pulsion existentielle » (*pulsion de vie* dans le sens maïeusthésique du terme, c'est à dire dans le sens de « être »)

Aussi curieusement, que cela puisse paraître, **le doute devient donc source majeure de la certitude de l'existence de « je »**. Mais il ne s'agit pas ici du « je » égotique (énergie et paraître), comme le dénonce Nietzsche, mais du « je » existentiel (vie et être) comme on l'évoque dans psychologie existentielle avec « l'Être là » ou l'« Être dans le monde » de Rollo May (dans Inoescu, 2004, p.136) , avec le Soi de Jung (Jung, 1973, p.462), ou avec le Soi en maïeusthésie (voir publication citée ci-dessus). Nous avons ici un principe extrêmement savoureux permettant à la conscience de prendre appui sur la base la plus inattendue qui soit, de prendre tout simplement appui... sur le doute, pour réaliser une certitude existentielle.

Dans tous les cas, Descartes n'oublie pas que quelques soient les choses découvertes, elles doivent toujours avoir des effets concrets, surtout si elles semblent éloignées de la pensée habituelle :

« On ne doit jamais avancer de propositions si éloignées de la créance commune, si on ne peut en même temps en faire voir quelques effets » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, 1999, p.882)

Donc cette pensée ne prend valeur que dans la mesure où elle trouve application. C'est par exemple le cas en psychologie existentielle, et notamment en maïeusthésie, où elle permet d'aboutir à de réels résultats thérapeutiques. ([lire la publication d'avril 2004 « Communication thérapeutique »](#))

## **5. Liberté, simplicité et non savoir**

### **5.1. Être libre soi-même**

Descartes reste prudent par rapport aux excès intellectuels et aime particulièrement la liberté. Son projet n'est donc pas de restreindre la pensée de chacun. Tout ce qui interdit une pensée ne trouverait vraiment pas grâce à ses yeux :

« Et particulièrement je mettrai entre tous les excès toutes les promesses par lesquelles on retranche quelque chose à la liberté » (*Le discours de la Méthode*, 2000, p56)

Sa disposition d'esprit naturelle est de réaliser qu'il y a chez un être des ressources intérieures bien plus précieuses qu'on ne l'imagine habituellement. Dans son époque, comme dans la nôtre, on ne sait généralement raisonner qu'à partir de la pensée d'autrui... il faut dire que cela fait partie de pédagogies maladroites conduisant plus à éteindre la « lumière naturelle » de l'élève qu'à la développer. Souvent la parole du « maître » ne souffre pas contradiction et il n'y a que rarement une considération pour le chemin cognitif de l'élève quand celui-ci aboutit à une nuance nouvelle, trop éloignée de la pensée enseignée. René Descartes a, lui, la chance de ne pas souffrir d'une telle soumission :

« Je suis né, je l'avoue, avec une tournure d'esprit telle, que le plus grand plaisir de l'étude a toujours été pour moi, non pas d'écouter les raisons des autres, mais de les trouver par mes propres moyens » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle X, 1999, p.69)

## 5.2. **Confiance, simplicité, originalité**

Il parvient à cela avec une confiance intérieure fondée sur un goût pour la simplicité. Il sent spontanément qu'aborder les choses par leur complexité est un leurre et qu'il convient toujours de commencer par ce qui est directement accessible à l'entendement, par ce qui ne nécessite pas une explication venant d'une autorité supérieure :

« ...d'abord recueillir sans distinction les vérités qui se présentent d'elles-mêmes... » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle VI, 1999, p.55)

Il nous avertit alors des révélations inhabituelles auxquelles cela peut conduire car alors,

«..., il nous faut admettre ici, comme plus haut, certaines choses qui ne peuvent être acceptées par tout le monde ; » (*Règle pour la direction de l'esprit*, règle XII, 1999, p.81)

On peut se demander pourquoi une telle simplicité ne fait pas partie de la culture en générale ? Il se trouve que le problème pour l'humain est que, quand il connaît des choses simples, qui sont pourtant des bases fondamentales, il a l'impression de ne rien connaître. Il va alors vers des choses sophistiquées dans lesquelles il noie sa conscience :

« La plupart des hommes croient ne rien savoir quand ils trouvent à quelque chose une cause tout à fait claire et simple, tandis qu'ils admirent les théories sublimes et profondes des philosophes, quoique le plus souvent elles reposent sur des fondements que personne n'a jamais suffisamment examinés » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle X 1999, p.68)

« Le secret de toute la méthode consiste à regarder avec soin en toute chose ce qu'il y a de plus absolu » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle VI 1999, p.54)

## 5.3. **Accorder à autrui sa liberté**

Ce qui est particulièrement généreux chez Descartes est qu'il ne se pose pas lui-même en modèle. Le prosélytisme ne fait pas partie de ses valeurs. Il souhaite juste partager ce qui a fonctionné pour lui, et laisse chacun faire comme il l'entend. Il ne lui semblerait pas convenable de porter atteinte à la liberté de pensée de qui que ce soit et en partageant la sienne, il ne prétend que partager ce qui a fonctionné pour lui sans pour autant nous demander qu'on l'imité :

Dans ses dialogues, il fait dire à Eudoxe (le sage) : « je ne me suis jamais proposé de prescrire à quiconque la méthode à suivre dans la recherche de la vérité, mais seulement d'exposer celle dont je me suis servi » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.900)

Dans une attitude mature, il invite à avoir de la considération pour la pensée des anciens, et trouve même qu'avec les ouvrages à notre disposition, nous disposons d'une richesse inestimable. Nous remarquerons qu'il ne propose ni d'influencer, ni de se laisser influencer. L'humoriste Pierre Desproges (1939-1988) "dénonça" de telles personnes portées à influencer la pensée d'autrui en transformant « Je pense donc je suis » en « Je pense donc tu suis » (*Desproges, 1990*). Un trait d'humour qui, en ne changeant, phonétiquement, qu'un seul mot, désigne parfaitement l'indésirable attitude de pouvoir, que dénonce justement Descartes.

René Descartes nous propose d'être ouvert, d'avoir de la considération pour la pensée des anciens... cependant il nous met en garde à propos de la fascination que peuvent susciter leurs ouvrages. Qu'ils soient une richesse est une chose, qu'on s'y enferme

en est une autre... il attire notre attention sur le fait qu'ils peuvent même insidieusement polluer la pensée et limiter la réflexion de l'étudiant !

« Il faut lire les ouvrages anciens parce qu'il y a pour nous un immense avantage à pouvoir utiliser les travaux de tant d'hommes ...Toutefois il est bien à craindre que certaines erreurs, provenant d'une lecture trop assidue de leurs ouvrages, ne s'introduisent complètement en nous, malgré tous nos efforts et toutes nos précautions. » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle III 1999, p.42)

## 5.4. Nécessité de la conscience

Évidemment, à quoi bon la connaissance s'il n'y a pas de respect, de sensibilité et de conscience? Un siècle avant Descartes, François Rabelais (1494-1553), citant le sage Salomon, nous interpelle sur le fait que la science ne doit pas se passer de conscience:

(j'ai ajouté entre parenthèses la traduction des mots en vieux français)

« Mais, parce que selon le saige (*sage*) Salomon sapience (*sagesse*) n'entre point en âme malivole (*mauvaise*), et science sans conscience n'est que ruine de l'âme, il te convient de servir, aymer et craindre Dieu, et en luy mettre toutes tes pensées et tout ton espoir, et, par foy formée de charité, estre à lui adjoint en sorte que jamais n'en soys désemparé par péché. » (*Pantagruel*, chapitre VIII, Rabelais, 1962, p.206)

Mais nous devrions ajouter : **à quoi bon le savoir si on est inconscient de son non savoir?** Quand Rabelais fait dire à Gargantua, s'adressant à son fils Pantagruel...

« Et quand tu cognoistras que tu auras tout le sçavoir par delà les acquis, retourne vers moy, afin que je te voye et donne ma bénédiction devant que mourir » (*ibid*)

...il l'invite à apprendre de façon "pantagruélique"... jusqu'à une illusion de satiété qui ne fera, hélas, que dissimuler son "non savoir". L'embonpoint intellectuel qui en résultera ne fera néanmoins que masquer les carences persistantes de sa science et surtout... les lacunes de sa psyché.

Descartes est, lui, partisan de versions beaucoup plus *light* quand il nous dit de

« ne charger sa mémoire que des plus nécessaires » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, - 1999, p.882)

Cela permet à son esprit de "garder la ligne"... mais on peut dire aussi de "garder la direction"... et de ne pas perdre le "bon sens". Comme nous l'avons vu précédemment, il a même énoncé que, trop lettré, l'esprit se trouve souvent inhibé:

« Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.898) [déjà cité plus haut].

De plus, si Pantagruel en vient à croire qu'il doit "tout savoir" pour être béni de son père, comme on pourrait le dire vulgairement "*ça met un peu la pression!*"... Cette illustration du XVIe siècle, encore d'actualité aujourd'hui, reflète parfaitement ce qui nous rend difficile l'acceptation de "ne pas savoir"... alors que c'est pourtant une clé majeure.

## 5.5. Le non savoir

René Descartes pointe déjà à son époque combien la capacité à ne pas savoir est une difficulté pour l'être humain. Cette notion de non savoir est si importante, qu'avant



même de l'avoir lu aussi précisément dans son oeuvre, j'avais éprouvé le besoin d'écrire une publication intitulée [« Le non savoir source de compétences » \(avril 2001\)](#). Ce non savoir est trop souvent identifié comme une faiblesse alors que c'est un fondement, particulièrement dans tout ce qui touche à la communication et à la psychologie. J'ai été très heureux de découvrir à quel point René Descartes y avait déjà été sensible au XVIe siècle.

« Mais, ayant cru qu'il est indigne d'un homme docte d'avouer qu'il ignore quelque chose, il se sont habitués à embellir leurs fausses raisons, si bien qu'ensuite ils ont fini par se convaincre eux-mêmes, et qu'ils les ont données pour vraies » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle II 1999, p.39)

Louis Leprince-Ringuet (1901-2000), physicien et historien des sciences, avait une vision claire de cela. Il disait simplement : « un savant, c'est quelqu'un dont l'ignorance a quelques lacunes » pour dire que celui-ci a plus de *non savoir* que de savoir... et que c'est probablement ce qui fait sa dynamique de recherche.

## 5.6. **Connaissance et reconnaissance du non savoir**

De telles paroles peuvent être méditées par les « doctes du monde psy » où les raisonnements alambiqués vont bon train... oubliant trop souvent le principal intéressé... le patient, c'est à dire l'humain qu'ils ont en face d'eux. Comme le dit Jerome Bruner, de tels « doctes » sont plus axés sur des théories « bricolées pour l'occasion » qu'ouverts à l'individu lui-même, qui devrait pourtant, normalement, être au cœur de notre attention.

Michel Schiff, (physicien chercheur au CNRS et psychologue, 1933-2004) dénonce la « mathématisation » du monde psy en quête de mesures, de chiffres, de statistiques et de généralités. Ses propos se rapprochent de ceux de Bruner :

« La psychologie de la personne (qualifiée parfois de psychologie des profondeurs) est un savoir qui fait peur, aussi bien aux chercheurs qu'au public. [...] En effet, le psychisme est à la fois l'outil de la recherche et son objet, de sorte que l'implication du chercheur est ici maximale, sauf à éliminer l'objet même de la psychologie, comme le font à mon sens la plupart des chercheurs institutionnels de cette discipline » (Schiff, 1991, p.197)

D'où l'évitement de l'essentiel, et le voile posé sur le non savoir. Hubert Reeves, célèbre astrophysicien, aime à nous rappeler que :

« L'univers nous est inconnu à 95% : nous ignorons ce qui constitue les 70% d'énergie sombre et les 25% de la matière noire » (Reeves, 2006, p57).

Cela nous amène tout naturellement à une interrogation légitime : si 95% du monde physique (matière et énergie) nous est inconnu, qu'en est il alors du monde psychique ?!

L'homme est pourtant, semble-t-il, ainsi fait que quand il ne sait pas, il remplace cette zone d'ignorance par quelque chose qu'il croit savoir. De même que le cerveau masque le point aveugle de la rétine, faisant ainsi croire qu'il n'y a pas de trou dans le champ visuel, il masque aussi les points aveugles de la conscience, laissant croire aux ignorants qu'ils savent « tout ». Il se trouve que ces « points aveugles » là sont gigantesques... et n'empêchent pourtant pas une petite illusion de « tout savoir ».

Or, une des bases fondamentales de la compétence est justement cette acuité permettant de discerner ces zones de non savoir (zones aveugles de la pensée ou de la

conscience) qui, loin d'être des vides honteux, sont le fondement majeur de toute réflexion pertinente. En avoir conscience permet de mieux examiner ces lacunes et de découvrir ce qui manquait. Au fond, comme on nous le disait à l'école, il s'agit de ne pas croire connaître l'énoncé avant de le lire complètement. Cela bien sûr ne concerne pas que les problèmes de maths, mais toutes les réflexions de la vie, tout le domaine de la communication, des rapports humains et de la psychologie.

## **6. Méthodes de raisonnement**

### **6.1. Acuité et goût pour ce qui est simple**

Acceptant de « ne pas savoir » au départ et ayant pris le doute comme fondement premier, puis le simple bon sens, Descartes nous propose une approche dans laquelle il convient, si possible, de ramener les choses complexes à un assemblage d'éléments simples (dont chacun est directement accessible à l'entendement). Distinguer le simple du complexe est donc son point de départ. Or une telle acuité est très inhabituelle, car le complexe attire naturellement notre curiosité alors que ce qui est simple se trouve spontanément souvent dédaigné. Cela n'a pas échappé à Descartes :

« Mais c'est un défaut commun aux mortels que de regarder les choses difficiles comme les plus belles » (*Règle pour la direction de l'esprit*, règle X, 1999, p.68).

Il nous invite donc à commencer par un commencement pertinent :

« D'abord recueillir sans distinction les vérités qui se présentent d'elles-mêmes » (*Règle pour la direction de l'esprit*, règle IV, 1999, p.55).

« Le secret de la méthode consiste à regarder avec soin en toutes choses ce qu'il y a de plus absolu » (*Règle pour la direction de l'esprit*, règle IV, 1999, p.54).

### **6.2. Le relatif et l'absolu**

Cependant, un tel « décorticage » en éléments simples peut poser des problèmes. Le travers d'une telle approche, quand l'intellect s'en empare, est qu'elle est si analytique qu'elle risque de perdre le rapport entre les différentes choses. Une fois qu'on a démontré toutes les pièces du puzzle, sera-t-on en mesure de le réassembler de façon pertinente ? En effet, « le tout n'est pas forcément la somme de ses parties ». Par exemple si nous pouvions avoir séparément toutes les cellules d'un corps humain, il ne suffirait pas de les assembler pour constituer un homme !

Descartes ajoute donc la notion de relatif, de lien entre les éléments, dont on se doit de tenir compte :

Parlant de choses observées, il dit: « ... quand nous ne considérons pas leur nature isolément, mais que nous les comparons entre elles, afin que la connaissance des unes découlent de celles des autres, [les choses] peuvent être dites absolues ou relatives » (*Règle pour la direction de l'esprit*, règle IV, 1999, p.53).

« J'appelle absolu ce qui contient en soi la nature pure et simple dont il est question (ibid, p.53).

« Le relatif, au contraire, est ce qui participe à cette même nature, ou du moins à quelque chose d'elle, par où il peut être rattaché à l'absolu et en être déduit suivant un certain ordre (ibid, p.53).

« Ces choses relatives s'éloignent d'autant plus des absolues, qu'elles contiennent plus de relations de cette sorte subordonnées les unes aux autres » (ibid, p.53).

« et c'est la nécessité de les distinguer que nous enseigne cette règle ainsi que l'obligation que d'observer leurs connexions réciproques et leur ordre naturel, de telle façon que, partant de la dernière, nous puissions parvenir à ce qui est le plus absolu en passant par toutes les autres » (ibid, p.54).

Cependant, nous ne trouvons pas ici tout à fait l'idée que « le tout n'est pas la somme de ses parties », même s'il y est tout de même pris en compte la notion de « connexions réciproques », venant donner un sens particulier à l'assemblage des éléments qui ne peut plus alors se réduire à « une somme ».

### **6.3. Ni vrai, ni faux, a priori**

Descartes invite à la prudence de ne pas être dans la précipitation de prendre pour vrai ce qui n'est pas, soit directement accessible à l'entendement, soit démontré. Nous noterons au passage qu'il n'a pas non plus invité à se précipiter pour considérer comme faux ce dont il n'a pas été démontré que c'était faux. Il définit sa méthode en quatre points :

« Le premier est de ne recevoir jamais aucune chose pour vraie, que je ne la connusse évidemment être telle : c'est à dire d'éviter soigneusement la précipitation et la prévention » (Discours de la méthode, 2000, p.49) *Le mot « prévention » signifie ici « influence fondée sur l'habitude de nos croyances erronées » (note de bas de page dans l'ouvrage).*

« Le second, de diviser chacune des difficultés que j'examinerai en autant de parcelles qu'il se pourrait et qu'il serait requis pour les mieux résoudre » (ibid).

« Le troisième, de construire par ordre mes pensées en commençant par les objets les plus simples et les plus aisés à connaître, pour monter peu à peu, comme par degrés, jusqu'à la connaissance des plus complexes ; et supposant même de l'ordre entre ceux qui ne se précèdent point les uns les autres » (ibid) *Ces quelques mot « supposant même de l'ordre entre ceux qui ne se précèdent point les uns les autres » indiquent qu'il pense à une organisation au delà de la simple succession.*

« Et le dernier, de faire partout des dénombrements si entiers, et des revues si générales, que je fusse assuré de ne rien omettre » (ibid).

### **6.4. L'hypothèse est une nécessaire intuition**

On a trop souvent retenu seulement ces quatre règles, tout en les outrepassant, car trop de gens « doctes » (les soi-disant « cartésiens ») affirment comme étant faux ce qui n'a pas été démontré comme vrai, mais dont la fausseté n'a pas été démontrée non plus.

Pour remédier à un tel intellectualisme tuant la raison, il ajoute l'idée d'intuition et d'imagination :

« Certes l'entendement seul est capable de percevoir la vérité ; mais il doit être aidé cependant par l'imagination, les sens et la mémoire, afin que nous ne laissions de côté aucune de nos facultés » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.75.*)

« Toutes les notions que nous composons de cette manière ne nous trompent pas en vérité, pourvus que nous ne les jugions que probables et que jamais nous ne les affirmions comme vraies » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.85.*)

René Descartes conçoit bien que la rigueur de raisonnement ne doit surtout pas étriquer l'esprit et que celui-ci doit être capable de naviguer dans les hypothèses les plus folles pourvu qu'on ne prenne pas pour vrai ce qui n'est qu'hypothèse. Cela permet de préserver l'intuition, la créativité et l'exploration de ce à quoi personne n'a jamais pensé. Ainsi, ne suivrons nous pas aveuglément l'enseignement des précepteurs, sans pour autant le dénigrer, et trouverons nous un peu de liberté en disant comme Descartes « la science des autres ne borne pas la mienne ».

Trop souvent ceux qui se réclament de la rigueur cartésienne rejettent a priori ce qui n'a pas été démontré alors que se trouve là un champ de recherche d'une richesse inestimable. La rigueur n'est efficace que si elle est accompagnée d'ouverture d'esprit, de sensibilité, d'intuitions et de respect pour le simple bon sens.

« Mais nous avons dit au même endroit que la simple déduction d'une chose par une autre se fait par intuition » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle XI, 1999, p.72*).

« Tout l'artifice sera de supposer connu ce qui est inconnu, de manière à nous donner un moyen facile et directe de recherche même dans les difficultés les plus embrouillées » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.112*).

Descartes nous montre bien là qu'une avancée n'est possible que si on accepte de raisonner à partir de données dont on ne sait pas encore si elles sont vraies, mais à condition qu'on sache aussi s'amuser (musarder) dans des directions insoupçonnées au départ. Ce qui est intéressant, c'est cette association de la rigueur (n'est pris pour vrai que ce qui est démontré), et de la souplesse (exploration de tous les possibles, même apparemment infondés). Ce deuxième aspect manque à beaucoup de « doctes » chercheurs. Ils sont alors, par rapport à la pensée, ce qu'un musicien est par rapport à la musique quand il ne fait que l'exécuter au lieu de l'interpréter. La rigueur sans l'interprétation ne donne qu'une exécution (parfois à mort !) et l'interprétation sans la rigueur, quoique plus vivante, peut conduire trop loin de l'œuvre.

## 6.5. Enchaînements logiques et analogies

Descartes propose d'abord un enchaînement simple:

« Pour ce qui est des objets, il suffit d'examiner trois choses : d'abord ce qui se présente spontanément, puis comment on connaît une chose par une autre, et enfin quelle déduction on peut faire de chaque chose » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p75*).

Puis, concernant l'enchaînement logique depuis le plus simple vers le plus complexe, il nous propose d'ajouter une dimension « analogique »:

« Toute connaissance qui ne s'acquière pas par l'intuition simple et pure d'un objet isolé, s'opère par la comparaison de deux ou plusieurs objets entre eux » (*ibid. Règle XIV, 1999, p96*).

Dans l'esprit de nombreuses personnes, la pensée de Descartes a souvent été réduite à l'aspect « dissection analytique » en plusieurs éléments, alors que la notion de « familles » d'éléments et d'analogies est aussi pour lui un instrument majeur. Repérer ce qui est commun à des choses différentes lui permet de déduire des connaissances nouvelles :

« Il faut noter que les comparaisons ne sont dites simples et claires que toutes les fois où la chose recherchée et la chose donnée participent également à une certaine nature ; que toutes les autres comparaisons, au contraire, n'ont besoin de préparation que parce que cette nature commune ne se trouve pas également dans l'une et l'autre chose, mais selon d'autres rapports ou proportions dans

lesquelles elle est enveloppée ; et que la principale partie du travail de l'homme ne consiste qu'à réduire ces proportions de façon à voir clairement une égalité entre ce qui est cherché et quelque chose de connu » (ibid. Règle XIV, 1999, p97)... en quelque sorte, trouver le dénominateur commun !

En mathématiques, on parlerait de prémisses de la théorie des ensembles dans laquelle il s'agit de repérer quoi est inclus dans quoi, quoi est analogue à quoi, (permettant ainsi de le classer dans un ensemble donné), et quels points communs constituent l'intersection de deux ensembles distincts. Tout peut constituer un ensemble, et tous les ensembles peuvent comporter des intersections, c'est-à-dire des zones communes. Par exemple, une intersection de l'ensemble « ustensiles de cuisine » et de l'ensemble « Objets de jardinage » peut se trouver dans « les objets qui sont des récipients » dont les verres les bouteilles et les casseroles... d'un côté, et les pots de fleurs, les pulvérisateurs et les doseurs d'engrais... de l'autre. De la propriété des récipients de l'un peuvent se déduire certaines propriétés des récipients de l'autre : ils ont un volume, ce sont des contenants, ils peuvent servir de mesure... etc.

En psychologie, on parlerait de « patterns », c'est à dire ces émotions analogues se trouvant dans des circonstances différentes et faisant liens entre des choses qui n'ont apparemment rien à voir entre elles. Par exemple, imaginons un sujet qui ressent une même sensation de tension, lors d'un déménagement, ou quand il est sur un vélo qu'il vient d'acheter, ou quand à son travail on lui donne une nouvelle tâche... Ces circonstances différentes produisent la même émotion, car elles comportent toutes une analogie avec l'idée de « nouveau ou imprévu » en rapport avec la circonstance basique, quand dans son enfance il a été sujet à des moqueries devant toute la classe alors qu'il n'a pas su répondre à une question traitant d'un sujet qu'on avait pas encore étudié.

Le propre d'une psychothérapie est de permettre de voyager d'éléments similaires en éléments similaires, jusqu'à trouver celui du départ, qui est source du « pattern ». La « sensation commune » est un puissant outil de localisation. Faut il encore avoir cette sensibilité à l'analogie, sans pour autant se laisser aller à des déductions ou interprétations abusives. Donald Wood Winnicott (1897-1971), psychanalyste, disait même de certaines interprétations, qu'elles étaient pareilles à un endoctrinement qu'il conviendrait d'éviter (1975, p.104). Pour mieux cerner cela vous pouvez lire la publication [« communication thérapeutique »](#) et en particulier le chapitre [« guidage non directif »](#) (avril 2004).

Descartes insiste sur cet esprit d'analogie avec l'exemple de l'énigme que la Sphinx posa à Œdipe « Quel est l'animal qui a quatre pieds le matin, deux à midi et trois le soir » (Hamilton, p.334, 1997).

« Par exemple, dans l'énigme du Sphinx, il ne faut pas croire que le mot pied désigne uniquement les pieds véritables des animaux, mais il faut voir aussi s'il ne peut pas s'appliquer à d'autres choses, comme cela se passe en réalité pour les mains des enfants et le bâton des vieillards, car les uns et les autres s'en servent comme des pieds pour marcher » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle XIII, 1999, p.92).

## **6.6. Quand le premier maillon est à la fin de la chaîne**

Il arrive que ce soit la fin qui engendre le début. Nous avons là un concept curieux heurtant la logique. C'est tout simplement le cas quand nous tentons de réaliser un projet. L'objet finalisé attendu, engendre les règles du processus nécessaire à sa réalisation.

Comme, en même temps, c'est le début de l'action qui conduit vers la réalisation finale, la fin et le début sont ainsi tellement mêlés qu'on peine à savoir lequel engendre l'autre (un peu comme pour l'œuf et la poule).

Descartes met notre attention sur un exemple d'une telle intrication :

« L'universel est certes plus absolu que le particulier, parce qu'il a une nature plus simple, mais on peut le dire aussi plus relatif, parce que pour exister il dépend des individus » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle VI, p.54).

L'universel est donc en même temps absolu et relatif ! Nous penserons ici à la *téléonomie* (de *télé*, à distance et de *nomos*, règle) où la cause et les règles se trouvent dans la finalité, où la source est dans l'aboutissement et non pas dans le départ. Le départ est ainsi initialisé « à distance » par la finalité.

Pour comprendre l'esprit humain, nous pourrions étudier les neurones un par un, puis leurs rapports entre eux, puis leurs rapports avec le corps... mais serons nous totalement éclairés pour autant ? Si une telle étude apporte son lot de connaissances justes et utiles sur le plan médical, la rencontre et l'écoute de « l'homme entier » nous apportera bien plus au niveau de la connaissance de l'esprit. C'est même ainsi que Descartes était finalement plus conscient de son « âme » (l'humain « finalisé ») que de son corps (par lequel il vint au monde).

On peut ainsi se demander en quoi « ce qu'on est en devenir » conduit la nature de « ce qu'on vit au début de son existence ». Il n'est pas vraiment possible de trancher une telle question, mais les notions de « pulsion de vie » et de « pulsion de survie » semblent être une telle expression du Soi ([voir publication de novembre 2005 « ça moi surmoi Soi »](#)). Celle-ci, bien sûr, n'écrit pas la vie à l'avance, mais semble en réguler le déroulement au fur et à mesure des accidents qui se présentent, dans le but d'une « individuation » réussie (Jung, 1973, p.457) qui est une sorte de « non-moi » (ibid. p.450), produisant plus d'être que de paraître.

## 7. En quête d'axiomes

### 7.1. Trouver les évidences

Un axiome est une évidence accessible par le simple entendement et qui ne peut être remise en cause par aucune démonstration. Un axiome n'a pas besoin d'être prouvé, ni démontré. Reprenons par exemple, en géométrie euclidienne, le fait que par deux points il ne passe qu'une droite. Il s'agit là d'une évidence accessible, comme le dirait Descartes, par la simple *lumière naturelle* (de l'esprit).

Proche de cela, Emmanuel Kant évoque la notion de connaissance *a priori*:

« Nous entendons donc par connaissance *a priori* [...] celles qui interviennent d'une manière absolument indépendante de toute expérience » (Kant, 2006, p.94) donc relative.

Il distingue la connaissance *a priori* et l'expérience *empirique* qui, elle, ne peut se produire que *a posteriori*, c'est-à-dire après l'expérience. Il nomme ces connaissances *a priori* « connaissances pures » quand rien d'empirique ne s'y trouve mêlé. Naturellement de telles connaissances sont difficiles à trouver car même un axiome ne se com-

prend que grâce à une expérience antérieure qui permet à l'entendement de l'appréhender.

Mais ce que Emmanuel Kant fait remarquer, c'est qu'une connaissance empirique est toujours limitée par le champ de l'expérience et ne pourra rester vraie en toute circonstance, alors qu'une connaissance *a priori* ou « connaissance pure » sera universelle :

« L'expérience ne donne jamais à ses jugements une universalité véritable ou rigoureuse, mais seulement une universalité supposée et comparative » (ibid. p.95).

Qu'il s'agisse de « la lumière naturelle » de René Descartes ou de « la raison pure » d'Emmanuel Kant (1724-1804), pouvons nous trouver des axiomes (des sortes de connaissances pures) qui pourraient servir de point de départ dans l'étude de la communication ? Nous le pouvons certainement. Seulement, il s'agit de points si évidents qu'il serait tentant de ne pas y prêter attention, tant nous avons l'habitude d'étudier plutôt des choses complexes. C'est justement ce contre quoi Descartes nous met en garde. Selon lui, il est nécessaire de toujours commencer par ce qui est simple et accessible directement à l'entendement, pour prendre un appui stable.

De ceux qui veulent commencer à réfléchir sur des choses trop complexes sans s'assurer de ces bases Descartes dit :

« Ils sont aussi ridicules qu'un valet, qui serait envoyé quelque part par son maître, et s'empresserait si fort d'obéir, qu'il se mettrait à courir sans avoir encore reçu l'ordre et sans savoir où on lui a commandé d'aller. » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle XIII -1999, p93) et « il faut se garder de supposer plus de choses et de plus précises qu'il n'en a été données » (ibid).

Il ajoute « Les doctes se servent souvent de précisions si subtiles qu'ils éteignent la lumière naturelle et trouvent des ténèbres même en ce qui est bien connu des gens sans culture... » (ibid, Règle XIV, p.98).

ou « les doctes sont d'habitude assez ingénieux pour trouver le moyen de ne rien voir même en ce qui est évident par soi-même et connu des ignorants » (ibid, Règle XII, p86).

ou encore « chose que confirme encore l'expérience puisqu'on voit bien souvent que ceux qui n'ont jamais donné leur soin à l'étude des lettres, jugent beaucoup plus solidement et clairement sur ce qui se présente à eux, que ceux qui ont toujours fréquenté les écoles » (ibid, Règle IV, p.46).

Il nous invite à rester simples :

« Pour découvrir les vérités, même les plus difficiles, j'estime qu'il suffit, pourvu qu'on soit bien dirigé, de ce qu'on appelle ordinairement le sens commun... » (*La recherche de la vérité par la lumière naturelle* -1999, p.894).

Afin de montrer la simplicité, la liberté et le bonheur qu'il éprouve dans ses recherches (qui ne viennent plus, ni du savoir, ni des études), il fait dire à Eudoxe :

« Que diriez vous donc de moi si je vous assure que je n'ai plus de passion pour apprendre aucune chose, et que je suis content du peu de connaissance que j'ai,... Car la science des autres ne borne pas la mienne (*La recherche de la vérité par la lumière naturelle* -1999, p882) Il ajoute que l'homme est invité à « ne charger sa mémoire que des plus nécessaires » (ibid, p.884) [déjà cité plus haut] et donc à se délester de ce qui est inutile à sa raison.

Il tient le même type de propos dans ses « Règles pour la direction de l'esprit » et nous informe sur sa tournure d'esprit innée :

« Je suis né, je l'avoue, avec une tournure d'esprit telle, que le plus grand plaisir de l'étude a toujours été pour moi, non pas d'écouter les raisons des autres, mais de les trouver par mes propres moyens » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle X, 1999, p.69).

## 7.2. **Simplisme et tautologie**

Quand les évidences sont trop simples, certains « doctes » parleront de « simplisme ». Quand elles se complexifient ils parleront de « tautologie ». Ils expriment dans les deux cas leur mépris !

[Tautologie : du bas latin *tautologia* venant du même mot en grec signifiant « redite, proposition identique » construit avec *tauto* « le même » et *logia* « théorie » (Le Robert, *Dictionnaire historique de la langue française*). Mais ce pourrait être aussi « *tauto-logos* », c'est-à-dire « redire la même chose », tout en donnant l'illusion de faire une démonstration].

La complexité semble plus séduisante à de nombreux érudits. Ceux-ci préféreront souvent des langages plus sophistiqués, des idées plus élaborées et des théories dont la complexité est à la mesure de ce qu'elles cherchent à démontrer. Ni plus ni moins, au fond, qu'une sorte de tautologie de haut vol. Cela conduit même certains d'entre eux à utiliser un langage inintelligible au plus grand nombre, dissimulant derrière un « écran intellectualiste clinquant », leurs vides de connaissances profondes sur certains sujets. Que de théories enluminent ainsi la surface de l'esprit pour en masquer les lacunes et dérouter le simple bon sens !

Quand bien même l'écran est plus élaboré, plus enluminé, plus ouvragé... il ne s'agit toujours que d'un écran, et face à un tel écran, il est certain que les gens éblouis ne voient plus rien ! Qu'il s'agisse de tautologie ou d'« Enluminologie » (mot inventé ici pour illustrer le propos), dans les deux cas nous sommes autant dans le leurre.

René Descartes nous propose de nous affranchir de ces écrans, résultant de la sophistication intellectuelle des érudits :

« La multiplicité des règles provient souvent de l'ignorance du maître » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle XVIII, 1999, p.113*).

L'accès à des bases axiomatiques peut sembler ne faire que lister des évidences qui ne servent à rien, pendant que de grandes théories font des envolées intellectuelles éblouissantes. Mais cette simplicité n'a rien, ni de simpliste, ni de tautologique. En réalité, la question est de savoir où cela nous conduit concrètement et si cela nous permet réellement d'avancer dans la compréhension de ce qu'on cherche.

Nous suivrons ainsi ce que propose Descartes (phrases déjà citées plus haut) :

« D'abord recueillir sans distinction les vérités qui se présentent d'elles-mêmes » (*Règle pour la direction de l'esprit, Règle IV, 1999, p.55*).

« Le secret de la méthode consiste à regarder avec soin en toutes choses ce qu'il y a de plus absolu » (*ibid, 1999, p.54*).

En étant vigilant sur le fait que:

« ...c'est un défaut commun aux mortels que de regarder les choses difficiles comme les plus belles » (*Ibid, Règle X, 1999, p.68*).

Vous avez certainement vous-mêmes remarqué que ce que nous ignorons bénéficie à nos yeux d'une « aura » que nous n'accordons pas à ce que nous savons déjà. A nos yeux, celui qui sait ce que nous ignorons, semble posséder des connaissances précieuses, alors que les nôtres nous sembleront banales, du fait que nous les maîtrisons. Or les nôtres peuvent produire le même effet sur celui qui les ignore...



En fait, ce qui importe, c'est seulement de repérer les connaissances qui peuvent servir de fondements utiles à une compréhension, menant vers des résultats, dont l'expérience certifie la justesse.

### 7.3. Recherche d'axiomes en communication

Le thème de la communication étant un élément majeur de mon site, je vous propose de nous amuser à y lister des évidences utiles et fondamentales. Il s'agira ici de pointer une série d'axiomes pouvant servir ensuite de base stable à une réflexion plus approfondie:

#### *-Sur le discernement et l'existence de l'individu*

**1<sup>er</sup> axiome en communication :** *Quand deux individus échangent des informations, nous avons d'une part les individus, et d'autre part ce qu'ils échangent.* Nous avons donc d'une part des êtres (les individus) et d'autre part des choses (ce qu'ils échangent). Cette évidence peut paraître trop simple, mais elle constitue une base fondamentale de réflexion pour mieux connaître la communication, conduisant même, comme nous le verrons plus loin, à remettre en cause l'affirmation de l'école de Palo Alto selon laquelle « on ne peut pas ne pas communiquer ».

**2<sup>e</sup> axiome en communication :** *pour que notre interlocuteur nous comprenne, il faut d'abord qu'il existe.* Ici l'affirmation semble une évidence dérisoire. Pourtant elle remet en cause le côté sacro-saint de l'information et le fait qu'on serait communicant, simplement en prenant soin de celle-ci.

**3<sup>e</sup> axiome en communication :** *Pour que notre interlocuteur sache que nous nous adressons à lui, nous devons d'abord exister nous-même.* Il s'agit simplement du corollaire indispensable à l'axiome 2. Si nous manquons d'affirmation de soi ou si notre attention est attirée par tellement de soucis que nous ne savons pas être présent à notre interlocuteur, ce manque de présence (ou d'existence de soi dans le présent) peut conduire notre interlocuteur à ne pas voir qu'on s'adresse à lui.

#### *-Sur la transcription d'une idée en info et inversement*

**4<sup>e</sup> axiome en communication :** *une information peut ne pas refléter ce qu'on veut dire.* Il pose le problème de la transcription (expliquée ci-après).

**5<sup>e</sup> axiome en communication :** *La façon dont une information est comprise par l'interlocuteur peut ne pas refléter ce qu'elle signifie.* Nous avons là le corollaire de l'axiome 4.

Le problème de la transcription est le suivant : imaginez quelqu'un ne connaissant que le français, dispose seulement d'un texte en allemand. Il a cependant un traducteur allemand/anglais qui lui permet d'avoir une version en anglais. Mais ne parlant pas anglais non plus, il a néanmoins ensuite la chance de bénéficier aussi d'un traducteur anglais/français lui permettant d'aboutir à une version française qui lui soit intelligible. Le texte final en français sera certainement bien éloigné de sa version initiale allemande.

Dans la communication, pour partager ce que nous avons à l'esprit, cela doit être « converti » en langage (par exemple symboles verbaux) qui, entendu par l'interlocuteur, amènera celui-ci à transcrire ces symboles verbaux en pensées dans son

esprit. Ce qu'il considère à l'arrivée est toujours plus ou moins différent de ce qui a été émis au départ. Être communicant, c'est être capable de réduire le plus possible cette différence (mais il y en a toujours au moins un peu, et cela il faut le savoir !)

*-Sur l'intention et le mode « énergie »*

**6<sup>e</sup> axiome en communication :** *il y a des informations imposées.* Cas où l'émetteur ne se préoccupe pas de ce que souhaite le récepteur. Ici l'information est envoyée avec force ou manipulation contre la volonté du récepteur. Ici, hélas, l'information compte plus que l'individu. A cause d'un manque de discernement au niveau de l'axiome 1.

**7<sup>e</sup> axiome en communication :** *Il y a des informations subies.* Cas où le récepteur ne peut échapper à une information imposée. Corollaire de l'axiome 6.

*-Sur l'intention et le mode « ouverture »*

**8<sup>e</sup> axiome en communication :** *Il y a des informations proposées.* Avec le droit de ne pas en vouloir, grâce au discernement évoqué dans l'axiome 1.

**9<sup>e</sup> axiome en communication :** *Il y a des informations accueillies.* Grâce au discernement de l'axiome 1, le récepteur est ici capable d'entendre le message réel (au-delà des transcriptions) et privilégie l'individu émetteur par rapport à l'information qu'il émet.

*-Psychologie et sources inconscientes (pulsions de vie et de survie)*

**10<sup>e</sup> axiome en communication :** *il y a des informations inconscientes et involontaires.* Celles-ci engendrent des problèmes aux niveaux des axiomes 2, 3, 4, 5, 6, 7, même avec une grande capacité intellectuelle et même quand l'axiome 1 est bien compris sur le plan existentiel.

On en déduit la règle suivante: le fait qu'il y ait de l'information n'implique, ni qu'elle reflète la pensée de l'émetteur, ni qu'elle soit comprise par le récepteur, ni qu'il y ait une ouverture d'esprit entre les deux. « Information » n'implique donc pas « communication » si on entend « être communicant » comme signifiant « être ouvert ».

### **A partir de ces axiomes**

La simple « lumière naturelle de l'esprit » nous conduit ainsi à remettre en cause des affirmations de spécialistes (cela aurait plu à Descartes !) :

Quand la PNL pose comme axiome « on ne peut pas ne pas communiquer », ce n'est pas un axiome, mais la reprise de ce qu'énonce l'école de Palos Alto qui, elle-même, donne là une affirmation qui n'a rien d'axiomatique. Il s'agit déjà là d'un assemblage de données trop complexe, qu'on peut aisément contredire en remontant plus à la source.

On y voit clairement qu'une précision manque : on y croit qu'il suffit qu'il y ait de l'information pour qu'il y ait de la communication.... Or rien n'est moins sûr, sauf si on décide que « information » et « communication » sont synonymes.

En effet il y a toujours de l'information (ne serait-ce que non verbale), mais cela n'implique pas que ceux qui échangent communiquent. Nous pouvons donc avoir un respect de la valeur (relative) de l'affirmation de la PNL ou de l'école de Palo Alto, qui se révèle néanmoins erronée quand elle est énoncée comme absolue. En effet cette affirmation n'est fautive (dans l'absolu) que par manque de précision des données initiales.

Elle ne résulte pas d'une erreur cognitive (d'enchaînement logique), mais seulement d'un positionnement initial différent. Comme le disait Descartes :

« ... la diversité de nos opinions ne vient pas de ce que les uns sont plus raisonnables que les autres, mais seulement de ce que nous conduisons nos pensées par diverses voies et ne considérons pas les mêmes choses » (*Discours de la méthode*, 2000, p.29) [déjà cité plus haut].

## 8. Reproche du dualisme corps-esprit

### 8.1. Une certitude inattendue

Un des reproches souvent fait à Descartes est le fait d'avoir distingué le corps et l'esprit et d'avoir ainsi figé la pensée dans un énoncé dualiste qui ne serait qu'une croyance douteuse.

Pourtant, considérer cela comme une idée dualiste vient sans doute du fait qu'on n'a pas regardé d'assez près sa démarche : il dit par exemple être plus certain de l'existence de lui-même que de celle de son corps. Au premier abord cela semble étonnant, surtout venant de quelqu'un qui propose une réflexion, d'une part rigoureuse, et d'autre part s'appuyant sur le bon sens. L'inverse nous paraîtrait, au premier abord, plus logique : l'existence corporelle ne serait-elle pas plus assurée que celle de l'esprit ?

Pour commencer, Descartes constate deux aspects de lui-même, non par esprit dualiste, mais simplement parce qu'il découvre que l'un est plus certain que l'autre. Curieusement, en suivant la rigueur de sa démarche, il en arrive à pointer, contre toute attente, que l'existence de lui, en tant qu'esprit, en tant que « je », en tant qu'âme, est plus certaine que son existence corporelle.

« Puis examinant avec attention ce que j'étais, et voyant que je pouvais feindre que je n'avais aucun corps, et qu'il n'y avait aucun monde, ni aucun lieu où je fusse ; mais que je ne pouvais pas feindre pour cela, que je n'étais point ; et qu'au contraire, de cela même que je pensais à douter de la vérité des autres choses, il suivait très évidemment et très certainement que j'étais » (*Le discours de la méthode* 2000, p66).

« je connus là que j'étais une **substance** dont toute l'essence ou la nature n'est que de penser, et qui, pour être, n'a besoin d'aucun lieu, ni ne dépend d'aucune chose matérielle. En sorte que ce moi, c'est à dire l'âme par laquelle je suis ce que je suis, est entièrement distincte du corps ; et même qu'elle est plus aisée à connaître que lui, et qu'encore qu'il ne fût point, elle ne laisserait pas d'être tout ce qu'elle est » (ibid, p.67).

« ...j'ai autrefois appris de quelques personnes qui avaient les bras et les jambes coupées, qu'il leur semblait encore quelquefois sentir de la douleur dans la partie qui leur avait été coupée ; ce qui me donnait sujet à penser, que je ne pouvais aussi être assuré d'avoir mal à quelqu'un de mes membres quoique je sentisse en lui de la douleur » (*Méditation sixième*, 1999, p.322).

« je n'ai jamais rien cru sentir étant éveillé, que je ne puisse sentir quand je dors ; et comme je ne crois pas que les choses qu'il me semble que je sens en dormant procèdent de quelques objets hors de moi, je ne vois pas pourquoi je devrais avoir cette créance touchant celles qu'il me semble que je sens en étant éveillé » (*Méditations VI*, 1999, p.323).

...S'il avait pu rejoindre notre époque, Descartes se serait amusé du film Matrix !

Lui succédant, Spinoza (1632-1677) poursuit le propos de Descartes (1596-1650) avec une intéressante réflexion :

« Il se remet en mémoire toutes les pensées qu'il a eues autrefois sur lui-même : que son âme était un corps subtil semblable au vent, au feu ou à l'éther, répartie dans les parties plus épaisses du corps ; que son corps lui était plus connu que son âme et qu'il en avait une perception plus claire et plus distincte. Or tout cela semble en contradiction manifeste avec ce qu'il vient de comprendre : car il pouvait douter de son corps mais non de son essence en tant qu'il pensait. » (Spinoza, *De la philosophie de Descartes*, 1962, p.157)

## 8.2. Pas si dualiste que ça

Descartes ne sépare pourtant pas totalement les deux aspects *spirituels* et *corporels* et imagine implicitement qu'ils puissent se présenter en même temps :

« Les natures simples ne peuvent être que spirituelles ou corporelles, ou présenter à la fois l'un et l'autre caractère » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle IX, 1999, p.66).

« Nous disons deuxièmement que les choses, qui par rapport à notre entendement sont dites simples, sont ou purement spirituelles, ou purement matérielles, ou mixtes » (ibid, Règle XII, 1999, p.81).

Boris Cyrulnik, proche de la corporalité en tant que neuropsychiatre et proche de l'analyse des comportements humains et animaux, en tant qu'éthologue, nous dit :

« Descartes accusé de dualisme, a lancé une passerelle en arrimant l'âme sans substance à la bitte de l'épiphyse, en plein milieu du cerveau » (Cyrulnik, 2006, p.12).

Telle un bateau arrimé au port, l'âme se retrouvait alors arrimée à un point d'ancrage cérébral. Selon Cyrulnik, Descartes nous proposait ainsi déjà un lien corps/cerveau et ouvrirait la porte à « l'homme tout corporel »... et j'ajouterais, pourquoi pas, d'une façon plus extrême à « L'homme neuronal » de Jean-Pierre Changeux (Neurobiologiste).

Nous remarquerons cependant que toute considération prétendant *tout nous dire* sur l'âme ou sur le corps, et proposant des affirmations définitives, ne peut être que pure spéculation. Il ne s'agit pas en effet d'affirmer, mais plutôt de rester ouvert. Et quand on est ouvert, il y a des choses qui nous restent inconnues, si nous avons l'humilité de le reconnaître.

Bien que Descartes dise effectivement ...

« il est certain que ce moi, c'est-à-dire mon âme par laquelle je suis ce que je suis, est entièrement et véritablement distincte de mon corps et qu'elle peut être ou exister sans lui » (*Méditations VI*, 1999, p.324).

...il affiche une grande prudence dans *La sixième méditation*, que Boris Cyrulnik aurait pu également citer :

« La nature m'enseigne aussi par ces sentiments de douleur, de faim, de soif, etc., que je ne suis pas seulement logé dans mon corps, ainsi qu'un pilote en son navire, mais, outre cela, que je lui suis conjoint très étroitement et tellement confondu et mêlé, que je compose comme un seul tout avec lui » (*Méditations VI*, 1999, p.326).

Il n'est finalement pas spécialement dualiste, il tente simplement d'être sensible à ce qu'il observe.

Il ajoute « ... l'âme est réellement et **substantiellement** unie au corps, non par sa situation et sa disposition [...] mais qu'elle est unie au corps par une véritable union, telle que tous l'admettent, quoi que personne n'explique quelle est cette union, ce que vous n'êtes pas tenu non plus de faire » (*Discours de la Lettre à Régius*, 2000, p.177).

Nous remarquerons même que Descartes, parlant d'âme, parle souvent de « substance »

### 8.3. Exercices d'ouverture d'esprit

Nous avons un bon exercice d'ouverture d'esprit avec les phénomènes NDE (*near death experience*, ou *expérience proche de la mort*). Au fond, la question n'est pas de savoir si c'est vrai ou pas : c'est de toute façon « vrai » pour ceux qui l'ont vécu et ils peinent tellement à être entendus à cause d'une rationalité de principe (donc ni cartésienne, ni scientifique).

Cela conduit de nombreuses personnes à taire une telle expérience pourtant si intimement importante à leurs yeux... et de nombreux praticiens en viennent à dire, sans qu'ils sachent que cela est en rapport avec leur propre fermeture d'esprit, que très peu de gens, parmi leurs patients, leur racontent de telles choses ! En fait ce sont surtout les patients qui ne s'adressent pas à ceux qui sont trop fermés pour entendre des choses si précieuses et si subtiles. Alors quand ceux qui sont fermés en déduisent que cette information est rare, ils occultent le fait que cette rareté est plus de leur fait à eux, que de celui de leurs patients. Voilà comment naissent de « fausses vraies preuves ».

En réalité, comme nous ne savons rien à ce sujet, nous nous devrions au moins d'écouter ceux qui ont vécu une telle expérience. Toute attitude de dénigrement ferait ici honte à Descartes.

Par exemple, un patient sous anesthésie a perçu tous les moments de l'intervention, avec une possibilité de « zoomer » à tout instant vers n'importe quel détail. Là on peut penser que ce n'est que ce qu'il dit ou croit avoir vécu... mais quand d'une part ce qu'il rapporte est juste et que d'autre part, dans ce qu'il rapporte, il révèle de minuscules inscriptions figurant sous la table d'opération, ignorées même du chirurgien...

Plus étonnamment encore, un homme resté deux semaines dans le coma se réveille avec la sensation absolument réelle qu'il vient de quitter cinq années d'une vie, dans laquelle il était avec une femme qui accouchât de leur enfant cinq ans plus tôt. Il avait même été « présent » à cet accouchement survenu dans cette « autre vie » qui s'était écoulée pendant ces cinq années, pourtant contenues dans le court laps de temps des quinze jours de comas. A son réveil, ses premiers mots sont « où est mon enfant ? » Or il n'a dans sa vie *réelle*, ni cette femme, ni cet enfant. Il en vient alors à dire que le plus dur, en revenant à lui fut, cette sensation de devoir faire le deuil de cette compagne et de cet enfant, qui sont pour lui d'une réalité absolue. Il vit en fait son réveil comme une « mort » à ces cinq années de vie et doit faire face au violent déni de son entourage, qui bien que voulant sincèrement l'aider, ne semble pas délicat à ce sujet.

Je ne cite pas ces deux exemples qui heurtent la rationalité pour y apporter des explications, ni comme des preuves de quoi que ce soit. Je les utilise seulement pour insister sur le fait qu'il ne s'agit ni d'y croire, ni de ne pas y croire, mais d'appuyer sur le fait que quand on ne sait pas, on n'affirme pas... on reste juste ouvert.

Or c'est là qu'il y a souvent problème : nombre de « doctes » prétendent affirmer « la vérité » (la leur). Il leur manque le doute et l'ouverture. Paradoxalement il s'agit souvent de membres du monde scientifique qui pourtant se considèrent issus du cartésianisme. Leur parole n'est pourtant, sur ce sujet, pas plus fiable que celle qu'ils contredisent. Cela est d'autant plus étonnant que le monde scientifique s'est pourtant progressivement habitué à d'étranges découvertes :

En 1909, Einstein démontre que la lumière est à la fois onde et corpuscule. Voilà un phénomène curieux où une chose comme la lumière est en même temps une particule (photon) et une onde immatérielle. Une sorte de nouveau dualisme !

Plus tard, les physiciens Alain Aspect (Orsay 1982) ainsi que Nicolas Gisin (Genève 1997) ont expérimentés le phénomène de « non séparabilité » nommé aussi « paradoxe EPR » (Einstein Podolski Rosenber) : il s'agit d'une corrélation quantique insensible à l'espace ou au temps. Dans l'EPR, deux particules ayant été en contact, quand on modifie l'une, cela produit instantanément une modification sur l'autre, quelle que soit la distance qui les sépare. Cette modification (corrélation) se passe instantanément et non à la vitesse de la lumière. Tout se passe « comme si » l'information prenait un autre chemin... mais lequel ? (si toutefois il s'agit d'un chemin !)

Les mathématiciens et les physiciens ne sont pas en mal de parler de dimensions supérieures. Cela fait partie de leurs calculs habituels.

Ces découvertes, parmi bien d'autres, devraient continuer à ouvrir l'esprit et sensibiliser au fait que les certitudes ne sont jamais acquises. Trouver encore aujourd'hui des « scientifiques » s'acharnant à nier des choses sous prétextes qu'elles ne sont pas encore démontrées, est donc bien plus inacceptable que du temps de Descartes. Chercher des explications alambiquées pour justifier de tels dénis l'est encore bien plus. Cela semblerait appartenir au passé obscurantiste dans lequel Galileo Galilei (Galilée) ne put faire valoir en 1633 (4 ans avant le Discours de la méthode) que la terre tourne autour du soleil. Cela est encore d'actualité aujourd'hui, quoique d'une façon différente. A l'adresse de tels esprits fermés, l'ouvrage *Flatland* (1884) est un modèle du genre.

Quoiqu'il ne soit pas un scientifique, Edwinn A. Abbott, aurait (surtout pour cela) certainement plu à Descartes. Sa réflexion de bon sens, sur les dimensions supérieures, l'aurait profondément touché, car il l'aborde malicieusement avec « la lumière naturelle » (de l'esprit).

Nous en trouvons l'exposé dans son ouvrage *Flat land* 1884 (Libre de doits, gratuitement disponible sur Internet à <http://www.ebooksgratuits.com> ). Il y ouvre l'esprit au concept de dimensions supérieures avec une fable géométrique dans laquelle il est question d'individus qui vivent à *Pointland* (monde à zéro dimension), à *Lineland* (monde à une dimension), à *Flatland* (monde à deux dimensions où vit le héros du livre) ou à *Spaceland* (monde à trois dimensions d'où vient un curieux visiteur). Il évoque même l'idée de mondes à plus de trois dimensions. Une intéressante réflexion sur ce qui est difficilement accessible à notre conscience et pratiquement impossible à partager avec ceux qui n'en ont pas l'intuition.

## 8.4. *Ni affirmer ni infirmer*

L'homme est-il « âme » ou « corps » ou « les deux en même temps », ou même « d'une autre nature » ? Y a-t-il dualisme ? Ce dualisme était-il tant que ça un fondement de la pensée de Descartes ?

En fait, il a surtout constaté qu'il était plus aisé d'être certain de l'existence de son âme que de celle de son corps. Ce raisonnement est surprenant mais montre vraiment à quel point il s'agit d'être libre de l'a priori.

Dans tous ces domaines, le problème ne vient en aucun cas des idées énoncées par chacun (quelles qu'elles soient), mais du fait que certains prétendent savoir mieux que les autres, comme s'ils avaient eu un accès à une sorte de vérité absolue. Le pire est que de nombreux esprits, *soi-disant scientifiques*, proposent (ou même imposent) de telles affirmations, là où ils ne savent rien, c'est à dire dans la négation d'une réalité non corporelle, dans un *a priori* qui n'a pas plus été démontré que son contraire. Ceci n'a pas

été le cas de Descartes... et c'est pourtant ce que certains lui reprochent en manifestant leur désaccord sur le dualisme.

Or il a simplement proposé l'état de ses recherches tout en laissant le champ ouvert à d'autres réflexions. Ceux qui lui font ce reproche ne sont que ceux qui ont fermés leur réflexion. Descartes n'a jamais invité personne à fermer sa propre réflexion... bien au contraire toute la substance de sa méthode est de garder l'esprit ouvert, le bon sens en éveil et être prêt à tout remettre en cause, si nécessaire, à chaque instant, mais en gardant intuition et sensibilité.

Ce dont on n'a prouvé, ni l'existence, ni la non existence, ne peut être pris ni pour vrai ni pour faux, mais peut faire partie des hypothèses, de l'intuition servant à la recherche. La base évidente est de ne pas prendre une hypothèse pour une certitude... c'est élémentaire... mais comme nous en averti Descartes : ce qui est élémentaire échappe souvent aux esprits les plus « doctes » !

Une chose qui n'a pas été démontrée doit toujours rester dans le domaine de l'intuition et inspirer de fructueuses pistes. Riche de cette considération, l'imagination doit pouvoir s'exprimer sans risque de nous égarer, et enrichir notre pensée et notre recherche, aussi rigoureuse soit-elle. Ceux qui, sans démonstration réelle, critiquent le dualisme, manquent de cette rigueur. Ils devraient uniquement affirmer que leur intuition est différente, mais ne surtout pas l'établir en vérité démontrée. Ils amènent simplement un autre type d'hypothèse de recherche qui n'est insupportable que quand cette hypothèse est énoncée comme étant une certitude.

## 9. En psychologie

Pour terminer, nous utiliserons tout cela pour aborder les phénomènes de la psyché, (abondamment traité dans mon site). Nous avons déjà listé quelques axiomes en communication. Recherchons en maintenant quelques uns en psychologie.

### 9.1. Axiomes en psychologie

Comme c'était le cas plus haut pour la communication, les axiomes ci-dessous ne sont pas des références tirées d'autres ouvrages, mais des éléments directement observés par l'auteur, ou par quiconque porte son attention sur le sujet.

*-Base*

**1er axiome en psychologie :** Il y a d'une part l'individu, et d'autre part deux éléments : 1-le monde qui lui est extérieur (le « réel » objectif), et 2-le monde qui lui est intérieur (l'imaginaire subjectif).

**2e axiome en psychologie :** l'individu vivant une circonstance n'est pas cette circonstance. Il en découle naturellement que l'horreur de la circonstance n'entame pas la valeur de celui qui l'a vécue, quand on est capable de distinguer la circonstance d'une part, et l'individu de l'autre.

### -Interactions

**3e axiome en psychologie** : Le monde objectif, qui est extérieur à l'individu, dépend des autres, mais il peut être influencé par lui.

**4e axiome en psychologie** : Le monde subjectif, qui est intérieur à l'individu, dépend essentiellement de celui-ci, mais peut être influencé par les autres.

### -Perceptions

Nous avons, sur les perceptions, une intéressante remarque de Descartes:

« Mais cela ne trompera pas l'entendement du sage, car, tout en jugeant que l'image reçue de l'imagination a été vraiment gravée, il n'affirmera cependant jamais que cette image est venue, toute entière et sans altération, de la réalité extérieure aux sens et des sens à l'imagination, à moins de l'avoir su d'abord par quelque autre moyen » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle XII, 1999, p.85).

**5e axiome en psychologie** : Nous ne percevons pas le monde tel qu'il est mais tel que nous nous le représentons. Selon notre expérience de vie, les représentations subjectives, d'une même chose objective, peuvent varier jusqu'à l'opposé.

**6e axiome en psychologie** : Cette représentation du monde dépend d'une part de ce qui nous entoure et d'autre part de ce qui est déjà en nous, puis de ce que nous en faisons. L'image mentale résulte d'un tel assemblage. Cela constitue l'expérience.

**7e axiome en psychologie** : La représentation *intérieure subjective* du monde *extérieur objectif*, est subordonnée à la préexistence d'un monde subjectif, nécessaire pour construire cette représentation. Une telle représentation ne peut exister sans s'appuyer sur une expérience antérieure initiale. On peut se demander « quel en est le point de départ ? » *Note : Nous pointons ici ce qui fait la difficulté d'avoir des évidences « a priori » selon la définition de Kant, c'est-à-dire qui ne dépendent pas d'une expérience antérieure.*

**8e axiome en psychologie** : L'imaginaire subjectif d'un individu peut lui paraître plus réel que le « réel » objectif (c'est même le cas de certains rêves). Un individu peut croire que sa perception subjective du réel, est vraiment le réel objectif. Déduction : Nous trouvons cela exacerbé dans deux cas de figure opposés :

- I- Chez les personnes « équilibrées » matérialistes qui croient que leurs perceptions sont la réalité (le voir pour le croire).
- II- Chez les personnes « déséquilibrées » psychotiques qui croient que leurs hallucinations sont la réalité.

### -Réactions

**9e axiome en psychologie** : Nous sommes portés à vouloir éloigner de nous les souvenirs d'expériences déplaisantes.

**10e axiome en psychologie** : l'individu éloignant en lui ce qui a souffert se trouve alors intérieurement fractionné.

**11e axiome en psychologie** : Des émotions se produisent indépendamment de notre volonté.

**12e axiome en psychologie** : Nous allons parfois involontairement vers ce que nous ne souhaitons pas.



## 9.2. Hypothèses

Pour construire des hypothèses nous pouvons même nous appuyer sur cette remarque de Descartes, déjà citée plus haut :

« Tout l'artifice sera de supposer connu ce qui est inconnu, de manière à nous donner un moyen facile et direct de recherche même dans les difficultés les plus embrouillées » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle XII, 1999, p.112).

**1ère hypothèse** : Tout se passe comme si il y avait 1-« celui qu'on est », 2-« tous ceux qu'on a été » 3-« tous ceux dont on est issu ». Les fractionnements peuvent concerner ces différents éléments. L'éventualité est que ces différents éléments constituent le Soi en quête d'individuation, en quête de restaurer son intégrité.

**2e hypothèse** : A l'éloignement de ce qui a été désagréable semble succéder la recherche de ce qui, en soi, a vécu cela. Ainsi un individu peut tendre à aller vers ce qui réactivera d'anciennes blessures, comme s'il le faisait de façon pulsionnelle. Probablement une pulsion de vie (au sens existentiel maïeusthésique du Soi et non au sens libidinal freudien du ça ou du moi) tendant à « réassembler » ce qui, en lui, a été fracturé. ([voir publication de novembre 2005 sur ça moi surmoi, Soi](#)).

**3e hypothèse** : Accompagnant cette pulsion de vie, une thérapie peut viser à s'occuper des fractionnements qui sont des sortes de « fractures de l'âme », que le praticien se doit 1-de localiser, 2-de réduire, 3-de ressouder par médiation intérieure. Descartes a énoncé quelques propos qui peuvent être utiles à la localisation de ces fractures par la recherche de « patterns » (c'est à dire d'éléments comportant une émotion analogue) :

« ...toute connaissance qui ne s'acquière pas par l'intuition simple et pure d'un objet isolé, s'acquière par la comparaison de deux ou plusieurs objets isolés » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle XIV, 1999, p.96) « ...à voir une égalité entre ce qui est cherché et quelque chose de connu » (*ibid* Règle XIV, 1999, p.97).

Il a aussi émis une intéressante remarque sur ce qu'est une vraie question, pouvant être utilisé dans ce que j'appelle le guidage non directif :

« Dans toute question il y a quelque chose d'inconnu, car autrement la recherche serait inutile » (*ibid* Règle XII, 1999, p.90).

**4e hypothèse** : Cette médiation intérieure peut se résumer au rétablissement de la communication subjective entre *le Soi présent* et *le Soi antérieur* qui a vécu l'expérience. Cela n'est possible que quand on a su clairement différencier d'une part la circonstance vécue et d'autre part celui qui l'a vécue (axiome 2).

**5e hypothèse** : Tout se passe comme si *le Soi présent* et *le Soi antérieur* n'avaient jamais cessés d'être contigus (mais avec une fracture entre eux). « Celui qu'on a été » n'a jamais cessé d'être avec nous depuis cette époque antérieure. L'époque antérieure est dans le passé, mais ce n'est pas elle que nous recherchons. Ce que nous recherchons est cette part du Soi qui s'y trouvait et qui n'a jamais cessé d'être avec nous depuis tout ce temps. Il n'y a donc pas vraiment de « retours dans le passé », mais plutôt une ouverture à Soi.

Cela remet en cause les notions de retour, de régression, d'élimination cathartique de ce qui serait mauvais en soi... etc. Cela est un des thèmes majeurs abordés en détail dans mon prochain ouvrage dont l'édition est prévue en 2007

### **9.3. Résultats**

Tous ces axiomes et surtout toutes ces hypothèses ne prennent valeur que dans la mesure où ils débouchent sur une aide effective.

Le fonctionnement et les résultats d'une telle approche sont décrits dans ma publication [« communication thérapeutique »](#) ainsi que dans mes ouvrages [« Chaleureuse rencontre avec soi-même »](#) (1996) et [« L'écoute thérapeutique »](#) (2001,2005).

Vous en trouverez aussi des éléments dans d'autres de mes publications [« Dépression et suicide »](#) (juin 2001) [« Aider le malade alcoolique »](#) (mars 2003), [« Humanisation de la fin de vie »](#) (avril 2003) [« Anorexie »](#) (juillet 2006) (et bien d'autres à choisir dans la [« liste des publications »](#)).

Je ne me suis pas appuyé sur la pensée de René Descartes pour élaborer l'approche maïeusthésique, mais lisant ses écrits, *a posteriori*, j'y ai reconnu une façon de penser qui m'a profondément touché, car je l'avais souvent mise en œuvre sans le savoir. J'ai été aussi très affecté qu'on ait si souvent présenté René Descartes comme étant la source d'esprits rigoureux... mais bornés, alors que c'est tout le contraire (concernant le fait d'être borné).

C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai rédigé les lignes de cette présente publication, comme un clin d'œil à un ami du XVI<sup>e</sup> siècle. Il y a là comme une curieuse sensation de se sentir ami d'un être qu'on n'a pas connu mais dont on est si touché qu'il ait osé tant de nuances et de subtilités, dans une époque plutôt obscurantiste (il faut la replacer dans son contexte). La spiritualité autant que la science se devraient de ne jamais être obscurantistes. Pourtant, à l'obscurantisme religieux de son époque a hélas succédé un étonnant et paradoxal « obscurantisme scientifique » qui, se réclamant du cartésianisme, a pourtant fait l'impasse sur l'intuition, la sensibilité, la lumière naturelle... pour les remplacer par des échafaudages intellectuels proches d'une sorte de tour de Babel moderne, coupant l'homme de lui-même (il ne comprend plus son langage intérieur)..

Naturellement cela n'est pas le cas de tous les scientifiques. Il est seulement regrettable que nombre d'entre eux, sous prétexte de rigueur, aient abouti à des limitations ou fermetures préjudiciables à leurs recherches. L'appauvrissement en est tel que « Le pape de la physique Wolfgang Pauli, avait d'ailleurs coutume de dire d'articles corrects mais sans âmes qu'il n'étaient même pas faux, tant il est vrai qu'une erreur inspirée peut être féconde. Il est même admissible, en physique, de prendre des libertés avec la rigueur mathématique s'il s'agit de promouvoir une direction de recherche et non d'en interdire une » (cité dans, Bogdanov, 2004, p.345).

Il est heureusement possible d'associer toutes ces découvertes modernes à la lumière naturelle de l'esprit de Descartes, où à la raison pure de Kant, pour ne pas perdre le discernement, l'intuition et la confiance, qui, associés à la rigueur, mais aussi à la souplesse, nous permettrons de continuel progrès sans rien perdre d'humanité, de pro-

fondeur et de sensibilité. Nous sommes ainsi invités à ne pas nous détourner de ce potentiel qui est en chacun de nous.

Thierry TOURNEBISE



***De l'Espace et du Temps***  
***- Existence, paranoïa et schizophrénie ...***

Thierry TOURNEBISE



Voici un article plutôt philosophique que psychologique, proposant de prendre le biais de l'espace et du temps pour explorer les mots « paranoïa » et « schizophrénie ».

Ce document ne prétend pas tout cerner, ni encore moins tout dire, sur ces deux mots, ni sur les maux psychiques qu'ils sont sensés décrire. Il prétend seulement les aborder avec un regard nouveau, et faire gagner une certaine souplesse à notre pensée.

Avril 2009 [© copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2009 pour cette version PDF





Il n'est pas sensé ressortir de cette réflexion des « solutions toutes faites », ni des « vérités » absolues, mais seulement une possibilité d'assouplir notre regard sur des notions souvent envisagées avec trop de rigidité. Finalement, il s'agit là d'une sorte de « stretching mental » afin de relâcher quelques raideurs intellectuelles nuisant à nos réflexions habituelles. **Le but ici n'est pas d'accéder à des vérités, mais seulement de nous autoriser une souplesse de la pensée.** D'une certaine façon, cette publication complète celle d'août 2008 portant sur l'« [Eloge de la différence](#) ».

Pareillement, concernant les notions « d'existence », « d'espace » et de « temps », ce document ne propose rien qui pourrait être considéré comme « une vérité », mais seulement un regard original s'appuyant simplement sur « ce qui est dans notre langage », dans nos habitudes ordinaires. Cela suffit à nous donner le vertige et à **imprimer à notre réflexion quelque impérative souplesse...** et peut être quelques lucidités supplémentaires. J'y adjointrai quelques considérations philosophiques que nous devons à Bergson, Merleau-Ponty, Abbott, Lao Tseu, Spinoza, Descartes ou Leibnitz ou d'autres, scientifiques, telles que la « non séparabilité », le « principe d'incertitude », ou le « retournement temporel ». Ces données ne constituent en aucun cas des preuves concernant notre propos, mais contribuent seulement à notre interpellation et à notre réflexion.

Notre réflexion se doit avant tout d'être conduite par le bon sens, mais par un bon sens qui « regarde avec précision » et qui ne se laisse pas emmener dans des présupposés aveuglants nous faisant « seulement voir ce que nous nous attendons à voir » ! Il s'agit plutôt là d'un bon sens qui sait « regarder » ce qui se présente à nos yeux ou à notre conscience. « Regarder », c'est « garder à nouveau ». « **Respecter** » c'est accepter d'être « à nouveau spectateur » (du latin *respectus* formé de « *re* » et « *spectus* » spectacle), c'est « porter une nouvelle fois son attention sur »... C'est « ne pas s'arrêter à une simple première impression » (même si celle-ci comporte également des richesses) et **offrir un nouveau regard sur ce que nous avons déjà vu.**

« Paranoïa » et « schizophrénie » ! Voici deux mots d'un usage fréquent en psychologie, qui vont servir de base pour notre réflexion à propos de notions spatio-temporelles. Souvent nous « subissons » les mots de notre langage sans les examiner de près, sans en comprendre l'âme, sans en appréhender la substance.

Les deux mots « Paranoïa » et « schizophrénie » méritaient d'être entendus avec des nuances permettant de les démystifier... pour ne pas dire de les « dédiaboliser ».

## **1. Ne pas subir les mots : les bichonner !**

Ce qui donne sens aux mots, ce n'est pas seulement la convention autour de laquelle on s'est accordé et dont on trouve quelques définitions dans des dictionnaires généraux ou dans les dictionnaires spécialisés, mais aussi leur construction, leur histoire, leur étymologie.

Nous trouvons ainsi, sans aucune intellectualisation ni aucune pédanterie, par quel mécanisme de pensée l'humain a choisi de nommer une chose, et ce que cela suppose d'intuition en lui, quant à la nature de cette chose qu'il désigne.

Pour nous mettre en appétit, avant d'aborder nos deux mots, examinons comment trois peuples ont « choisi » de désigner l'idée que « nous accédons au sens ».

Nous trouvons ainsi un français qui dit « **comprendre** » (il « co-prend », c'est-à-dire « prend avec l'autre »), un anglais qui dit « **understand** » (il « under-stand », c'est-à-dire « se tient en dessous »), et un allemand qui, de son côté, énoncera « **verstehen** », annonçant ainsi implicitement qu'il « se tient debout en face » (« ver-stehen » où « ver » affirme le « stehen » signifiant « se dresser », « être debout »). L'un « prend avec », l'autre « se tient en dessous », l'autre encore met un soin particulier à « être debout ». Naturellement il y a une grande pertinence dans les trois et, pour accéder au sens, on pourrait même dire qu'ils se complètent : partager, être humble, s'affirmer. Ces trois qualités, si elles sont présentes simultanément, montrent une attitude d'assertivité qui exprime une profonde qualité de la communication entre les êtres.

Voici, sur une simple signification, le constat que chaque culture énonce la chose en fonction d'une construction qui ne rend pas forcément ces mots équivalents. Cela peut rendre les traductions difficiles car les mots ne sont pas « habités » par la même histoire, par le même mécanisme cognitif qui leur a donné naissance. L'art d'un vrai traducteur est de suffisamment maîtriser deux langues pour rendre le sens de façon optimum, en tenant compte de cela avec subtilité...la tâche n'est pas aisée.

Il n'y a pas un des trois mots ci-dessus qui soit plus représentatif de l'exactitude que l'autre. Ils sont tous très intéressants et tous justes. Ils nous font simplement percevoir la « réalité » sous des angles différents : il est juste, pour signifier qu'on « accède au sens », de « prendre avec » autant que de faire preuve d'humilité en « se tenant en dessous », autant que de s'affirmer en « faisant face, debout ». Un peu comme si plusieurs langues prenaient chacune un élément d'un « puzzle psychique » et que leur ensemble représentait simplement une réalité plus vaste.

Naturellement il ne s'agit pas de ne prononcer que des mots dont nous aurions soigneusement analysé les sources historiques, car ce qui fait valeur dans le langage, c'est aussi la spontanéité et surtout le **non-verbal** qui accompagne ces « objets verbaux ». **Ce non verbal est si important qu'il peut changer le sens d'un mot au point de lui faire signifier le contraire.** Un simple « merci » peut signifier une extrême gratitude aussi bien que « tu ne perds rien pour attendre ! » selon le ton qui l'accompagne. Certains disent que le non verbal représente 93% de l'information lors d'un échange et que les mots, en eux-mêmes, n'y tiennent que 7% de la place !

Le mot n'est donc pas tout, loin s'en faut ! Pourtant, le mot en lui-même, mérite d'être considéré de près, à chaque fois que nous voulons énoncer quelque chose de précis et que nous souhaitons bien nous faire comprendre. Plus les choses sont délicates à énoncer, plus il est nécessaire de disposer du mot exact.

Il est important aussi de ne pas se laisser passivement envahir par un sens supposé, un sens imaginaire inculqué par des fantasmes collectifs ou par des habitudes sémantiques qui ont fini par vider le mot de sa substance. Celui-ci finit alors par être utilisé à tort et à travers et les choses exactes en deviennent impossibles à énoncer.

## 2. Santé mentale et « position » du Soi

Maslow se désolait qu'on étudie plus la maladie mentale que la santé mentale. Il misait sur le fait de développer le potentiel humain et non de le corriger ou de le débarrasser de quelques mauvaises choses l'encombrant. Il envisageait plus l'idée de « carences » de soi ou d'empêchement de sa propre réalisation, que celle de marques de trauma (voir publication d'octobre 2008 sur [Maslow](#)).

Si l'on a souvent défini la nature des symptômes qui permettent de parler de telle ou telle maladie mentale, il est plus rare de signifier ce qu'est la « santé mentale » autrement qu'en imaginant que c'est seulement « l'absence de maladie ». Spinoza disait qu'on ne peut résumer la paix à une absence de guerre, mais qu'il s'agit avant tout d'un état de « l'âme ».

« Car la paix ainsi que nous l'avons déjà dit, ne consiste pas en l'absence de guerre, mais en l'union des âmes ou concorde » Spinoza (œuvre complètes –Traité de l'autorité politique, Gallimard la Pléiade p.954).

Le Dr maria Montessori se désolait également de cette confusion : « **Ce qu'on entend en général par le mot *paix*, c'est la cessation de la guerre** » (1996, p.26). Elle écrivit son ouvrage « L'éducation et la paix » en 1949 pour montrer à quel point la paix ne peut se résumer à l'absence de guerre et pour explorer les vraies sources de cela qu'on souhaite tant... sans pourtant jamais l'atteindre durablement. Nous remarquerons surtout qu'elle fit là de nombreux parallèles avec la santé (son domaine de médecin) qui ne peut en aucun cas non plus se résumer à l'absence de maladie.

Nous comprenons bien qu'on ne peut également résumer la santé mentale à l'absence de maladie mais plutôt évoquer une harmonie du Soi, ou de l'être, ou de l'âme... comme vous voudrez (mais pas de l'ego, bien sûr).

**Nous remarquerons même que l'absence de symptôme peut parfois être un signe de « détresse ».** Il se trouve qu'une personne présentant un symptôme est généralement en train de mettre en œuvre ce qu'il faut pour restaurer un équilibre intérieur (homéostasie spontanée), alors qu'une personne ne présentant pas de symptômes peut, au contraire, être en situation de refoulement et d'immobilisme (maintient d'un déséquilibre caché). Cette dernière se trouve finalement plus vulnérable que la personne perturbée qui, elle au moins, met quelque chose en œuvre pour accéder à ce qui est en elle. De ce fait, l'absence de symptôme peut aussi être l'expression d'une « pathologie », si on choisit de l'appeler ainsi... mais je dirai plus volontiers « d'une plus grande vulnérabilité » ! Même si ce n'est pas systématique, la santé mentale ne peut se réduire à une absence de symptôme. Maslow disait même :

« Une personne qui se soumet volontiers aux forces de distorsions présentes dans la culture (c'est-à-dire un sujet conforme aux normes établies) peut parfois se révéler moins saine qu'un délinquant, un criminel ou un individu névrosé prouvant par ses réactions qu'il possède suffisamment de courage pour défendre son intégrité psychique » (2008. p.111)

Par exemple une personne pleine de projets, efficace et active peut se servir de cela pour se couper d'elle-même, alors qu'une autre, dépressive, est en train d'effondrer ses

motivations, son énergie et son intérêt, souvent pour restaurer une sensibilité à ce qui l'habite, dans le but de trouver ou de retrouver une intégrité de soi plus juste et plus vaste, libre de ce qui pourrait l'en distraire. La première semble plus équilibrée que la seconde, alors qu'elle est en fait plus loin d'un accès vers l'équilibre de sa psyché, plus loin de la vie... la première n'est que dans « l'énergie » et ne goûte pas encore les saveurs de la « vie ». La première est dans le « faire » alors que la seconde se rapproche de « l'être ». Je ne sous-entends pas par là qu'il faille être déprimé, mais simplement que ce n'est pas forcément l'indice d'un déséquilibre, mais souvent celui d'un équilibre en voie de développement, parfois plus avancé que chez quelqu'un d'apparemment « sans problème ».

En regardant les deux termes de psychopathologie « schizophrénie » et « paranoïa » nous allons nous laisser aller à rejoindre Maslow et à examiner l'idée de « santé en marche » plutôt que celle de « maladie à éradiquer ».

## 2.1. Schizophrénie

Ce mot fut choisi et utilisé par Bleuler pour désigner un groupe de psychoses dont le symptôme fondamental est la dissociation. Nous y trouvons l'idée de « désagrégation psychique » et de « perte de contact avec la réalité ». Au-delà de ces définitions, il est intéressant de regarder de plus près la construction du mot « schizophrénie ».

**schizo** est un élément tiré du grec *skhizein* signifiant « fendre », « séparer », « partager », « diviser ».

**phréni**, lui, vient du grec *phrên*, *phrenos* signifiant « esprit ».

Le schizophrène est donc un être dont la **psyché** s'est séparée en plusieurs « morceaux », s'est « **dissociée** ».

Nous remarquons, en maïeusthésie, que la pulsion de survie conduisant un être à « abandonner » provisoirement une part du Soi... rappelle l'étymologie de « schizophrénie » (séparation dans la psyché), mais sans qu'aucun trouble psychotique n'ait à être envisagé. C'est intéressant de voir l'intuition de Bleuler choisissant un mot qui désigne à ce point une réalité psychique. Sauf qu'il réservait ce mot à des troubles graves, alors qu'il désigne exactement la nature de ce qui se passe dans tout symptôme psychique (voir la publication d'avril 2008 [« Psychopathologie »](#)).

## 2.2. Paranoïa

Ce mot qui apparaît en médecine dès 1795, n'est que la reprise du terme allemand « Paranoia ». Ce terme fut inventé par M.Vogel, qui lui-même l'a emprunté au grec « *paranoia* » signifiant « folie ».

Ce mot désigne la maladie mentale dont le symptôme est un « délire chronique systématisé avec conservation de la clarté et de l'ordre de la pensée ». En effet, contrairement au schizophrène qui perd contact avec la réalité, le paranoïaque réfléchit, observe, analyse, interprète avec finesse et performances. Mais il le fait le plus souvent avec un délire de persécution, de grandeur ou de jalousie.

Emile Kraepelin (1896) désigne par « paranoïaque » une personne de « caractère difficile, délirante, très autoritaire ».

Au-delà de ces définitions, il est alors intéressant d'examiner la construction du mot grec « *paranoia* » lui-même constitué de :

**para**, qui est un préfixe ayant plusieurs sens et qui dans *paranoia* a le sens de « à côté » (comme dans « paramédical » ou « parapharmacie »).

**noïa** : qui vient de *noos* « esprit », « intelligence » désigne la psyché.

Donc « paranoïa » signifie, étymologiquement, « à côté de l'esprit ».

Nous avons donc d'un côté le **schizophrène dont l'esprit est séparé** (morcelé, clivé, fendu, dissocié) et de l'autre, le **paranoïaque qui, lui est « à côté de son esprit »**. Mais dans ce dernier cas... qui est « lui » et qui est « l'esprit ». Qu'est ce qui est à côté, et à côté de qui, ou de quoi ?

J'ai plaisir ici à évoquer ces paroles déroutantes de poètes : « bienheureux les fêlés car ils laissent passer la lumière, bienheureux les déments car ils ont cessé de mentir »

### 2.3. Points communs sur le plan sémantique

Nous remarquerons que chez celui dont l'esprit est « **séparé** » ou « dissocié » (schizo), une part de lui se retrouve « à part », et que chez celui qui est « **à côté** » (parano), il y a aussi une sorte de « séparation » d'une part de l'être d'avec une autre part de l'être.

Si l'être constitue un ensemble cohérent (approche holiste de Maslow), nous remarquons que « être séparé » revient à être « à côté » et « être à côté » revient à « être séparé ». De plus, il s'agit de « qui » « à côté de qui », ou de « qui » « séparé de qui » ? Il s'agit dans les deux cas de plusieurs « morceaux de la psyché », de plusieurs « parts du Soi » qui, bien qu'en devenir de complétude, se retrouve morcelé.

Je sais bien, naturellement, que les deux mots « schizophrénie » et « paranoïa » ne définissent pas les mêmes symptômes (je les ai énoncés plus haut), mais il est étonnant que nous trouvions ce lien entre eux où « séparé » et « à côté » vont de paire.

Cette notion de « séparé » ou de « à côté » se retrouve d'ailleurs dans le terme « aliéné », trouvé par Philippe Pinel<sup>1</sup> en remplacement du terme « fou » en usage à son époque. « Fol » signifie étymologiquement « soufflet », « outre vide » et Pinel ne pouvait se résoudre à ce qu'il n'y ait pas d'« être » chez les malades dits « fous ». De même que Karl Jaspers<sup>2</sup>, bien plus tard, estimait que dans la santé mentale ou la maladie mentale, « l'esprit est toujours là ». Pinel préféra le terme « aliéné » définissant que l'individu est devenu étranger à lui-même (« alien » signifiant simplement « étranger »... et donc qu'il n'y a pas « rien »).

Ces notions de « séparé » ou de « à côté » indiquent bien un processus dans la psyché que nous sommes tellement habitués à rencontrer en maïeusthésie. En maïeusthé-

<sup>1</sup> Le docteur Philippe Pinel (psychiatre du XVIIIe siècle, 1745-1826), avait remplacé le mot « fou » par « aliéné », considérant que les malades mentaux étaient plus « étrangers à eux-mêmes » que « vides ». A cette époque ceux-ci étaient enfermés et enchaînés dans leurs cellules. Il les a libérés des chaînes (matérielles) et de leurs cellules. Il a considérablement amélioré leur condition et leur traitement.

<sup>2</sup> Karl Jaspers, qui nous laissa une psychopathologie qui fait encore référence, nous dit : « Dans la vie psychique malade comme dans la vie saine, l'esprit est présent » (2000, p274)

sie, nous ne considérons pas tant les « conflits intérieurs » que la « sage mise de côté » d'une part de soi, faute d'une maturité suffisante pour l'intégrer. Le Soi se retrouve ainsi temporairement amputé d'une part de lui-même qu'il retrouvera ultérieurement, grâce à l'interpellation que lui fourniront les symptômes (voir ma publication d'avril 2008 sur la [psychopathologie](#)).

## 2.4. Santé mentale en cours d'accomplissement

En fait, l'homéostasie (ce qui tend à nous faire revenir à l'équilibre) est réalisée par les symptômes, qu'il convient d'accompagner, plus que de les combattre. Grâce à eux, ces parts du Soi mises à l'écart auront tendance à ressurgir et à revenir à leur juste place, afin de restaurer l'équilibre nécessaire.

Ce qui est dénommé « psychopathologie » et qui entrave réellement la vie (certaines sont très invalidantes), mériterait d'être aussi considéré sous un angle nouveau : **celui de la pertinence et non celui du dysfonctionnement** (mise à part les troubles neurologiques, dont la composante est avant tout somatique, et dont le soin ne peut être que médical ou psychiatrique).

Ces « à côté de » ou ces « séparé de » méritent ainsi d'être considérés sous un angle nouveau. Il est étonnant que nous trouvions dans le simple contenu des mots des réponses que la théorie ne montre pas, mais que l'observation phénoménologique montre clairement. Il faut cependant se libérer de certains principes habituels, pour voir ce qui se montre naturellement à nous. **Beaucoup de choses peuvent nous être invisibles, quand bien même nous les avons devant nos yeux**, si nos systèmes de décodages ne nous ont pas appris à les voir et à les reconnaître.

Maurice Merleau-Ponty nous met en garde sur la fiabilité de nos perceptions et même sur la fiabilité de notre « penser ». Selon lui « penser » est...

« Un contrôle expérimental où n'interviennent que des phénomènes hautement travaillés et que nos appareils produisent plutôt qu'ils ne les enregistrent » (L'œil et l'esprit – Gallimard Folio plus, 2006, p8)

Quant à Maslow, il nous met en garde aussi sur les illusions de vérité :

« Il est dangereux de voir dans le monde ce que nous y avons mis au lieu de ce qui s'y trouve réellement » (Maslow, 2006, p.353)

Quant à Descartes il nous met en garde contre le miroir illusoire des théories complexes nous éloignant du bon sens :

« ...d'abord recueillir sans distinction les vérités qui se présentent d'elles mêmes... » (Règles pour la direction de l'esprit Règle VI, 1999, p.55) « La plupart des hommes croient ne rien savoir quand ils trouvent à quelque chose une cause tout à fait claire et simple, tandis qu'ils admirent les théories sublimes et profondes des philosophes, quoique le plus souvent elles reposent sur des fondements que personne n'a jamais suffisamment examinés » (Règles pour la direction de l'esprit, Règle X 1999, p.68) .

Tout en mettant en valeur l'imagination et la valeur des hypothèses (même farfelues en apparence) qui en découlent Descartes ajoute :

« Le secret de toute la méthode consiste à regarder avec soin en toute chose ce qu'il y a de plus absolu » (Règles pour la direction de l'esprit Règle VI 1999, p.54) « Certes l'entendement seul est capable de percevoir la vérité ; mais il doit être aidé cependant par l'imagination, les sens et la mémoire, afin que nous ne laissions de côté aucune de nos facultés » (Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.75) « Toutes les notions que nous composons de cette manière ne nous trompent pas en véri-

té, pourvu que nous ne les jugions que probables et que jamais nous ne les affirmions comme vraies » (Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.85) .

Le plus souvent, nous ne voyons que ce que nous nous attendons à voir compte tenu de ce qu'on nous a enseigné. L'art du chercheur est d'avoir des intuitions, ou plus exactement une lucidité, lui permettant de **voir ce qui est en dehors des cadres convenus par les discours habituels**. Toutes les hypothèses sont utiles tant qu'on ne les considère que comme des hypothèses rendant fructueuse notre réflexion. La pensée doit être libre des idées convenues et oser s'échapper du sillon tracé... ce que nous dit le mot « délirer » (du latin *delirium* venant de *delirare* signifiant littéralement « sortir du sillon » et ayant été pris au sens figuré de « perdre la raison »). Justement, « sortir du sillon » est essentiel pour trouver des nouveautés et il n'y a aucune folie à cela, bien au contraire.

Nous allons donc « sortir du sillon », tout en écoutant le sens précis de quelques mots, afin d'accéder à des précisions qui nous sont habituellement imperceptibles.

### **3. Espace « dehors & dedans »**

Puisque nous venons d'examiner les mots « schizophrène » et « paranoïaque » comme ayant un rapport avec l'espace, la séparation et le positionnement, commençons par examiner comment l'individu se situe par rapport à l'**espace**. Puis, après, nous examinerons également son positionnement par rapport au **temps**.

#### **3.1. Monde intérieur et monde extérieur**

Ce qui est séparé, c'est d'une part l'individu ayant une part de lui-même qui n'est pas intégrée en lui, mais aussi le monde qu'il perçoit « autour de lui » qui est séparé du « monde intérieur » qui est en lui. Sa santé mentale revient à sa façon de gérer les rapports entre le « monde extérieur » et le « monde intérieur », autant que de gérer les rapports entre ses différentes parties de soi qui ont été plus ou moins séparées les unes des autres.

**Chez le psychotique**, il y a difficulté à percevoir le monde extérieur. Alors il remplace celui-ci par ses perception intérieures qu'il prend pour la réalité extérieure (d'où les hallucinations). Il « voit le monde extérieur » en projetant sur lui son « monde intérieur ».

**Chez le borderline**, c'est le contraire. Il y a un manque de monde intérieur et il remplace celui-ci par le monde extérieur qui vient compenser son vide (nous trouvons là la source de différents types d'addictions). Il se manifestera avec une avidité dans le but de compenser ses vides qui, naturellement ne peuvent ainsi qu'être compensés sans jamais être comblés. En effet ce qui lui manque de « lui-même », en lui, ne peut être remplacé par des « choses » de l'extérieur. Il ne s'agit que de temporaires béquilles qui demandent un continuel renouvellement... mais qui cependant aident à vivre en attendant une réelle intégration de soi.

**Chez le névrotique**, nous trouvons un conflit entre le monde extérieur et le monde intérieur qui va se gérer tant bien que mal pour compenser ou dissimuler les tensions qui en résultent. L'individu construit alors un ego (un moi) lui permettant d'être au monde avec une gestion plus ou moins satisfaisante de ces conflits. Le moi gérant son

profit personnel, le surmoi va gérer ses excès, tenant lieu de « prothèse de conscience » en attendant une réelle harmonie du Soi dans le monde.

Il faut savoir que le fait de fractionner ainsi le monde en une « moitié intérieure » et une « moitié extérieure » (monde intérieur et monde extérieur) ne fait pas tout à fait l'unanimité en psychopathologie. Selon Fritz Perls (fondateur de la Gestalt-thérapie) c'est même une source de confusion en psy (Perls 2009, p34). Pour lui « **il ne saurait y avoir aucune vision sans objet à voir et sans œil pour le voir** » (ibid), et donc l'intérieur et l'extérieur sont interdépendants. Fritz Perls souligne que la psychologie « **ne peut étudier aucune structure en soi, car l'étude du fonctionnement humain ne peut se faire qu'en tenant compte du milieu dont il fait partie** » (ibid). Au lieu de considérer ces deux mondes intérieur et extérieur, le Gestaltiste va même considérer leur contact (zone frontière qui en même temps les sépare et les unit) comme étant plus important que ces mondes eux-mêmes (je consacrerai ma prochaine publication, en mai, à la Gestalt thérapie).

**Ainsi, ce serait la façon de gérer la séparation des mondes intérieurs et extérieurs qui fait la psychopathologie ou la santé mentale.** Ce n'est donc pas seulement la séparation de la psyché, ou le fait d'être « à côté de soi », même si les deux sont un peu liés.

Pour un individu, nous trouvons donc à la base l'idée de séparation du monde intérieur et du monde extérieur. Cela le conduit aussi à être « partagé » en ce sens **qu'il ne sait pas toujours où il doit prendre sa référence : doit-il prioriser ce qui est en lui, ou bien ce qui est autour de lui, pour expliquer ce qu'il ressent et gérer sa vie ou sa survie ?**

Il se trouve qu'on ne nous a jamais vraiment appris à « entendre » ce qui est en nous. Peu de personnes ont ce talent d'écouter en soi-même, de faire confiance à cette perception intime comme outil de leurs recherches. De telles personnes passent quelque fois pour des illuminés (et il arrive que ce soit le cas), mais des êtres de référence ont fonctionné ainsi, et ont osé une pensée qui n'était pas la pensée commune, tout en étant respectueux de la pensée d'autrui.

Très respectueux de la pensée d'autrui, René Descartes disait :

« ... la diversité de nos opinions ne vient pas de ce que les uns sont plus raisonnables que les autres, mais seulement de ce que nous conduisons nos pensées par diverses voies et ne considérons pas les mêmes choses » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.29).

Il se sent alors libre de penser par lui-même :

« Je suis né, je l'avoue, avec une tournure d'esprit telle, que le plus grand plaisir de l'étude a toujours été pour moi, non pas d'écouter les raisons des autres, mais de les trouver par mes propres moyens » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle X, 1999, p.69). « Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde, et à tâcher d'acquérir quelque expérience, j'ai pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même... » (*Le Discours de la méthode*, Descartes, 2000, p.40).

De son côté, Abraham Maslow :

« Je crois aussi ceci : plus la vérité est pure, et moins elle est contaminée par de doctrinaires dont l'esprit est formaté à l'avance, mieux ce sera pour l'avenir de l'humanité » (Maslow, 2008, p.36) « Je me suis choisi comme tâche de "spéculer en toute liberté", de théoriser, de jouer avec les intuitions et les pressentiments et, en général, de tenter d'extrapoler vers l'avenir » (2006, p.24)

Pour correctement gérer ce rapport entre le monde extérieur et le monde intérieur, il ne suffit pas forcément de mieux comprendre le monde extérieur, mais aussi de mieux comprendre notre monde intérieur. L'accent a hélas fortement été mis, dans l'éducation, sur le fait d'étudier et d'appréhender ce qui est à l'extérieur et rarement sur le fait d'appréhender ce qui est à l'intérieur.



Le pire est que ce qui est en nous est considéré comme « subjectif » (c'est-à-dire non fiable) et ce qui est autour de nous est considéré comme « objectif » et donc digne d'étude et d'observations. Nous avons pour habitude de placer nos certitudes dans ce qui est « objectif » et ce qui est plus fluctuant et moins fiable dans ce qui est « subjectif ».

Là encore, arrêtons nous un instant sur les mots « **objectif** » et « **subjectif** » : l'un désigne ce qui a trait à l'objet et l'autre ce qui a trait au sujet. Dans l'usage courant de ces mots, nous passons souvent à côté de cette simple évidence et tendons à penser que « ce qui est objectif est fiable » et que « ce qui est subjectif ne l'est pas »... serait-ce là penser que les objets sont plus fiables et les êtres ? N'avons-nous pas là une explication au fait que nous soyons plus souvent relationnels (l'objet information compte plus que l'individu) que communicationnels (l'individu compte plus que l'objet information) [voir publication de septembre 2001 « [Assertivité](#) »]. Une sorte de dérive vers une espèce de « culte de l'objet » nous faisant perdre l'essence des échanges humains et peut être même sa simple visibilité. **Comment voir des êtres si nous ne regardons que des objets !**

Si toutefois nous pouvons nous accommoder d'une telle dérive dans la vie quotidienne (nous aurions cependant tout à gagner à nous y prendre autrement), cette dérive est inacceptable en psy.

Nous remarquerons avec attention que la psychanalyse parle de « l'autre » comme d'un « objet » et en vient même à parler « d'amour objectal » pour parler de l'élan libidinal se tournant vers autrui ! Il est vrai que la libido n'a rien à voir avec l'amour puisque qu'elle est un élan qui consiste à « se nourrir » de l'autre, à « l'utiliser », et non un élan qui porte à le « rencontrer ». Nous aurions beaucoup à développer à ce sujet mais nous avons ici d'autres propos à considérer. (voir la publication de mars 2005 « [Libido, amour et autres flux](#) » )

### 3.2. **Exister (être en dehors)**

Ces notions d'intérieur et extérieur sont si importantes que même le mot « exister » y fait référence par son étymologie.

**Exister** vient du latin *ex-sistere* (de *ex* l'extérieur, *sistere* se tenir, être placé). C'est à dire « être à l'extérieur ». Il y a aussi son équivalent d'origine grecque qui est le mot **extase** (de *ek* à l'extérieur, *sta* position, station, stabilité...) Littéralement, cela signifie également « se tenir à l'extérieur »).

Nous remarquerons aussi le mot **présent** venant du grec « *prea-esse* », c'est-à-dire « être devant ». Mais il ne dit pas « devant quoi » pas plus que le « *ek* » de extase ou le « *ex* » de exister nous disent « à l'extérieur de quoi ».

Doit-on ainsi « sortir du monde extérieur », ou bien « sortir de notre monde intérieur », ou bien s'agit-il d'autre chose ? Si nous devons « être devant », nous devons « être devant quoi » pour être présent ? Peut être devant notre « paraître », devant notre « statut », devant notre « ego » ou devant notre « imago » afin de gagner en authenticité, de gagner en congruence ? Continuons notre exploration en considérant aussi notre positionnement par rapport au temps.

## 4. Temps « avant & après »

### 4.1. Antérieur et postérieur

Nous allons maintenant parcourir un petit moment de folie, et sans doute « sortir du sillon ». Pourtant, nous ne ferons que parcourir des évidences... conduisant cependant à l'inverse de notre conception habituelle !

Concernant l'espace, nous venons de voir que sont considérés le monde intérieur et le monde extérieur. Entre les deux se trouve l'espace transitionnel nommé ainsi par Winnicott. Bien sûr il s'agit alors d'espaces considérés sous l'angle psychique.

Il se trouve que la notion d'extérieur et d'intérieur ne concerne pas que l'espace, mais aussi le temps, que d'ailleurs nous nommons de façon quasi spatiale, en disant d'une époque qu'elle est **antérieure** ou **postérieure** (c'est-à-dire « devant » ou derrière). Néanmoins, nous ne savons « habiter » que le présent (quoique !) et peinons souvent à nous situer par rapport à l'avant et à l'après de ce présent.

Quoi de plus simple et de plus naturel, pour parler du temps, que d'utiliser les mots « antérieur » et « postérieur » afin d'évoquer les différentes époques ? Il est pourtant curieux qu'on ne s'arrête pas un instant pour s'interroger sur le bien fondé de cette terminologie. Comment en est on arrivé à dire d'une époque passée qu'elle est « antérieure » et d'une époque ultérieure ou future qu'elle est « postérieure » ?

Si nous regardons bien, « antérieur » désigne généralement ce qui est « à l'avant » et « postérieur » désigne ce qui est « à l'arrière ». Nous parlons par exemple chez un animal des membres antérieurs pour désigner les pattes avant, et des membres postérieurs pour parler des pattes arrière. Quand nous parlons de notre « fondement » sur lequel nous pouvons nous asseoir, le langage populaire parle aussi de notre « postérieur », ou de façon plus populaire de notre « derrière ».

« Aller vers le futur » est souvent désigné comme « aller de l'avant ». La question qui se pose alors est de savoir **comment le futur peut-il en même temps « être devant » et « être postérieur » ? Comment en arrivons-nous à dire que « aller de l'avant », c'est « aller vers ce qui est postérieur » ?**

S'agit-il de simples conventions verbales culturelles ? S'agit-il d'erreurs sémantiques ou linguistiques ? Ou bien s'agit-il d'un sens caché très pertinent qui nous échappe, parce que nous n'y regardons pas avec assez d'acuité et nous servons des mots sans y réfléchir ? Je pencherai avec un *a priori* pour la dernière possibilité. Il convient mieux d'en chercher le sens que de tenter d'en démontrer l'erreur.

Dans la revue « La recherche » de septembre 2008 (p.46), Raphaël Nunez\*, nous rapporte les travaux d'anthropologues et des linguistes, qui ont étudié la langue *aymara* en Bolivie. Ils ont découvert que cette langue parle d'un passé « devant » et d'un futur « derrière ».

\*professeur associé au département de sciences cognitives de l'université de Californie à San Diego

Ce peuple bolivien joint le geste à la parole en désignant l'espace de devant avec la main pour montrer le passé, et l'espace de derrière pour montrer le futur, arguant qu'on ne regarde pas vers ce qui n'existe pas.

Ceci fut pointé comme une exception linguistique. Pourtant, nous n'en sommes pas si loin avec notre « antérieur » et notre « postérieur », même si nous ne joignons pas le geste à la parole.

Naturellement si nous regardons de près, le passé a existé avant le présent, et bien sûr aussi avant le futur. Se produisant « avant », se produisant « en premier », il est juste de le dire antérieur puisqu'il est « avant », pour ne pas dire « devant », ou « premier ». Quant au futur, il se produit « après », « plus tard » et se trouve relégué « derrière », puisqu'il est « après » et ne fait que « suivre », ne fait qu'arriver « ensuite ». Il est naturellement évident que **le futur ne fait que suivre le passé.**

Le « train du temps » se trouve donc alors avec le passé pour locomotive et avec le futur comme wagons de traine ? **Le futur se retrouverait ainsi « tracté » par le passé ?**

S'il nous reste quelques pensées raisonnables, nous ne pouvons qu'être heurtés par un tel propos... qui ne fait pourtant que reprendre le langage courant, mais sans l'utiliser machinalement.

**Il se trouve pourtant dans cette apparente contradiction plus de justesse qu'il n'y paraît :** Le passé n'est il pas ce qui engendre le futur, comme si ce dernier en « tirait les substances » pour réaliser une construction de soi ? N'est-ce pas sur le passé que le futur prend forme ? S'il semble délicat de dire que le passé est le moteur du futur, il en est au moins la ressource. Notre perception actuelle ne s'appuie-t-elle pas essentiellement sur nos expériences antérieures qui, pareillement à des lunettes portées sur l'avant de notre nez, nous feraient voir le monde de telle ou telle couleur ? **Sans ces expériences antérieures, que serions nous capables de percevoir du présent ou d'imaginer du futur ?** Ainsi le passé n'est-il pas finalement un peu moteur du présent et du futur, et ne les entraîne-t-il pas dans une réalisation qui dépend de lui ?

Pourtant, nos projets (le futur) déterminent aussi notre présent qui se retrouve ainsi avec des « causes ultérieures » (on nomme cela « téléonomie »), du moins en termes de motivations. Pourtant, ces projets ne peuvent prendre corps qu'avec un passé qui les porte à surgir dans notre conscience.

Ces apparentes contradictions peuvent nous conduire à expliciter un certain regard sur le temps. Pour y parvenir, nous distinguerons le « temps intérieur » dont il résulte notre construction du soi et qui se trouve « en nous », et le « temps extérieur » qui est ce qui se produit « hors de nous ».

De même qu'il y avait deux espaces, il pourrait y avoir deux temps : celui du « dehors » et celui du « dedans ».

## **4.2. Concernant le temps « intérieur »**

Ces notions heurtant notre logique habituelle, je mettrai quelques illustrations pour accompagner mon propos.

Du point de vue de la construction de soi, pour comprendre cet imbroglio, imaginons un **collier de perles** s'emboitant les unes dans les autres et où une perle nouvelle viendrait s'ajouter derrière, à chaque fois que la première avancerait d'un cran. La première serait la première mise en place et, bien qu'appartenant au passé, se trouverait toujours à l'avant. Les autres s'ajoutant au fur et à mesure feraient partie d'abord du présent, puis ensuite du passé. Elles s'ajouteraient chaque fois derrière la précédente. Nous aurions ainsi, dans cet édifice linéaire, le « passé » (ce qui est initial) devant le présent. Ce qui est « initial » se retrouvant ainsi « antérieur ». Dans cet exemple, le présent est représenté par la dernière perle du collier en train de s'ajouter à l'édifice. Sur le collier, nous voyons bien que les perles qui arrivent « avant » sont bien « antérieures », et que celles qui arrivent « après » (plus tard, dans une époque ultérieure) sont bien « postérieures », c'est-à-dire à l'arrière du « train de perles ».

Dans cet exemple, nous avons la perle « initiale » qui avance d'un cran « vers le futur », et suit ainsi ce qu'on appelle la « flèche du temps », mais dans la construction qui en découle, les éléments nouveaux se retrouvent à chaque fois « à l'arrière » de la construction et sont donc postérieurs aux premiers. Nous avons ici le collier qui se « déplace dans le temps », du passé vers le futur. Si dans ce cas le futur semble « devant », les nouveaux éléments du collier, eux, s'ajoutent « derrière ». **Dans le « temps intérieur », c'est un peu comme si l'être initial était toujours devant, c'est-à-dire « antérieur ».**



L'être antérieur « entraîne » l'être postérieur qui vient s'ajouter

Concernant le rapport de l'individu avec le « temps extérieur », nous devons cependant admettre que **cette supposition selon laquelle c'est l'individu qui se déplace dans le temps n'est pas la seule possibilité ... et même n'est pas juste si l'on s'en tient à notre terminologie.** Comme nous allons le voir un peu plus loin, nous pouvons aussi imaginer un individu fixe avec un temps qui s'écoule... venant de « derrière lui » pour s'écouler « devant lui », où finalement ce qui est « à venir » vient de « derrière », et ce qui est « passé » s'écoule « devant » (comme l'eau d'une rivière quand, posté sur un pont, on se tourne vers l'aval). Dans ce cas, au fur et à mesure de cet écoulement, **l'individu reste « fixe », mais il accumule « derrière lui » une richesse lui venant de cet écoulement,** lui permettant d'étoffer sa propre dimension et contribuer à sa maturité. Il accumulerait cette richesse « derrière lui », comme dans le schéma ci-dessus. Mais cette fois-ci le collier de perles serait fixe et s'allongerait simplement de plus en plus à l'arrière. Nous avons dans tous les cas ce qui est initial en première position (devant) et ce qui vient « après » se trouvant « derrière ». Mais ici, ce qui est initial ne « tracte » pas ! Ce qui est initial « retient » plutôt ce qui « arrive ensuite » afin que cela ne parte pas vers l'aval.

Il pourrait en être ainsi dans la structure psychique où ce qui est initial reste premier et ce qui est ultérieur s'ajoute derrière. Tout cela comme si notre « noyau fondamen-

tal » était « plus en premier » que tout ce que nous y avons ajouté, comme si ce que nous étions initialement était le « moteur » de ce que nous devenons ultérieurement. Mais il s'agit plus d'un moteur qui « retient » que d'un moteur qui « tracte » !

**Nous nous garderons bien cependant d'affirmer que la structure psychique est linéaire...** ni même qu'elle est spatiale... ni même temporelle. Concernant le plan psychothérapeutique, j'ai écrit mon prochain ouvrage sur cet aspect de la psyché qui ne peut être résumé **ni en termes spatiaux** (topiques) **ni en termes temporels** (chroniques ou chronologiques). Cependant le temps peut être un moyen d'exprimer son contenu, d'exprimer une expérience vécue. L'usage classique de la mémoire se fait de façon séquentielle, selon une ligne temporelle, alors que la psyché « connecte » les parts d'elle-même selon un autre processus, **ni spatial ni temporel, où « tout est disponible en même temps »**, suivant des lignes d'analogies (patterns) qui ne sont ni chroniques, ni chronologiques. Elle utilise des « raccourcis » qu'on pourrait assimiler à des liens hypertextes sur le net, de sorte qu'on peut « surfer » dans la psyché « comme sur le net ».

Revenons à un propos plus simplement exprimé en prenant deux extrêmes de la vie : dans la construction de l'individu, nous remarquerons que **l'enfant est antérieur à l'adulte**, et que **l'adulte est postérieur à l'enfant**.

**Curiosité physiologique** : les parties les plus récentes dans l'évolution de notre cerveau (néocortex) fonctionnent après les parties les plus anciennes (cerveau limbique). Notre cerveau limbique (cerveau initial, dit « primitif ») avec l'amygdale, perçoit l'environnement et provoque nos réactions, avant même que notre conscience (néocortex, cerveau « nouveau ») n'ait perçu de quoi il s'agit.

C'est lui qui détecte « en premier »... comme s'il était « devant ». En fait son circuit neuronal est plus court et fait réagir le corps avant que la conscience ne détecte de quoi il s'agit (en un millième de seconde). Il capte « en premier » afin d'optimiser les réactions de survie face au danger. (*L'intelligence émotionnelle* – Daniel Goleman – Robert Laffont J'ai lu- 1997, p.32 à 88). Daniel Goleman rapporte le cas d'une personne sautant dans l'eau pour sauver quelqu'un qui se noie, avant d'avoir perçu consciemment que quelqu'un se noyait. Il se retrouve alors dans l'eau, sans l'avoir consciemment décidé, et même sans savoir tout de suite consciemment pourquoi.

### **4.3. Concernant le temps « extérieur »**

Nous venons d'explorer l'idée de « temps intérieur ». Qu'en est-il du temps « extérieur ». Du point de vue de ce qui environne le Soi, il y a deux façons de considérer le « mouvement relatif » du temps et de l'individu. Nous considérerons **soit le mouvement, soit l'immobilité** de l'observateur.

#### **Temps fixe, sujet mobile**

**-Si le temps est fixe, et que c'est nous qui nous y déplaçons du présent vers le futur, alors nous avons le futur devant.** C'est comme si nous nous déplaçons sur un tapis fixe dont les nouveaux espaces à fouler seraient « devant » et ceux sur lesquels nous venons de poser nos pas étaient « derrière ». A ce moment là, les dénominations « postérieur » pour le futur et « antérieur » pour le passé ne fonctionnent plus, car la période future devrait alors être « antérieure » et la période passée devrait être « postérieure » ! Or nous savons qu'on ne peut les nommer ainsi avec notre langage usuel. Cette supposition sur le temps ne fonctionne donc pas avec nos énoncés linguistiques.

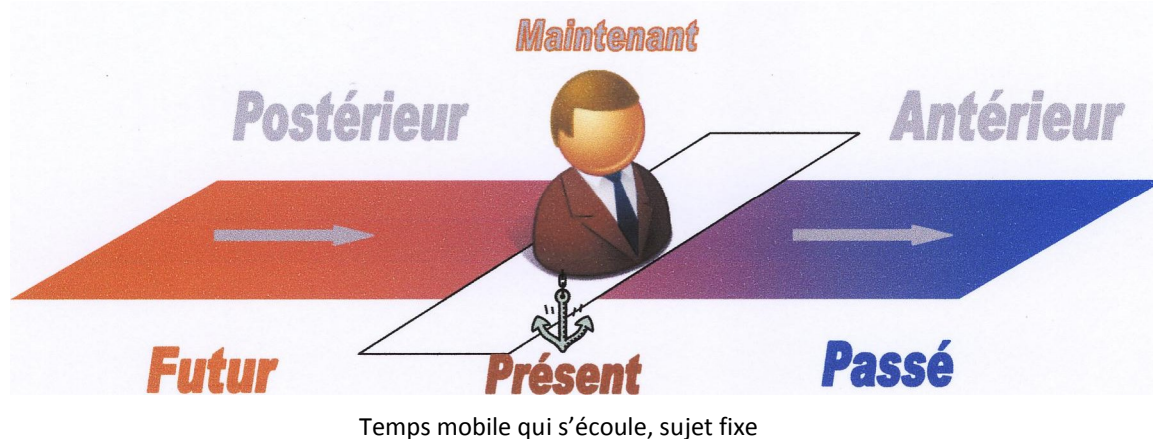


### **Individu fixe, temps mobile**

-Si c'est au contraire le temps qui s'écoule alors que nous sommes immobiles, nous avons le futur derrière nous et le passé devant nous. Nous observons clairement (même si ça nous torture un peu l'esprit !) que notre langage a privilégié « notre immobilité dans un temps qui s'écoule », alors que notre logique semble vouloir penser que c'est nous qui avançons dynamiquement dans le temps. Alors les deux principes opposés se télescopent dans notre réflexion qui peine à appréhender de quoi il en retourne vraiment.

Pour illustrer cela, imaginons que nous soyons sur un pont avec, sous ce pont, le « fleuve du temps » qui s'écoule. **Cette position immobile n'est-elle pas clairement énoncée par le mot « maintenant » désignant naturellement le présent ?** Ainsi « maintenu », nous regardons en aval, tournant notre regard dans le sens du courant. Le temps à venir est donc en amont, derrière nous, et le temps passé (qui est passé sous le pont) est ensuite devant nous. Nous avons bien le futur derrière (postérieur) et le passé devant (antérieur). Il est amusant aussi de constater que le jeu de la mémoire consiste à « retenir » (tenir une nouvelle fois) ce qui est passé, c'est-à-dire à ne pas le laisser emporter par le « fleuve du temps » au loin de notre « maintenant ».

C'est cette option de la « **position immobile du sujet** » par rapport à l'« **écoulement du temps** », que privilégie notre construction linguistique, alors que notre logique intellectuelle semble opter pour l'inverse. L'intellect nous imagine plutôt tournant le nez vers l'amont, tournant le dos au sens du courant, faisant face au futur et ayant le passé s'éloignant derrière nous. Se tourner ainsi vers le futur reviendrait alors à marcher sur un tapis roulant dans le sens inverse de son déroulement... et à faire du sur place !?



Nous disons couramment que « pour aller vers le futur » il faut « aller de l'avant », mais cela ne correspond pas à nos constructions linguistiques concernant les idées de passé qui est antérieur et de futur qui est postérieur. Si « aller vers le futur » c'est « aller de l'avant », cela voudrait dire que **« on avance en allant vers ce qui est postérieur » ?** C'est-à-dire que « on avancerait en allant vers ce qui est derrière » ?

Je vous avais bien dit en début de chapitre que nous allions parcourir un moment de délire !

Pire encore ! Nous remarquons même que si le temps s'écoule de cette façon (ce que semble affirmer notre langage) **la source est dans le futur lointain**, et non dans le passé comme nous aurions tendance à le croire. Nous y reviendrons dans un instant (laissons le futur doucement s'approcher de nous...)

Naturellement, rien de ce qui est ci-dessus ne prétend révéler une vérité sur le temps. Il ne s'agit que de faire des constats, de les poser en l'état, devant soi, puis de laisser notre réflexion (et surtout notre sensibilité et notre intuition) en déduire ce qui émerge, sans pour autant prétendre à quelque vérité que ce soit. C'est dans cet esprit que nous pouvons nous autoriser à aller un peu plus loin.

#### 4.4. Les « bouts du temps »

Si le temps s'écoule, finalement, vers où, ou vers quoi va-t-il ? Une rivière, elle, va à la mer ! Mais le temps ? Si nous étions sur un quai de gare, et si nous avons un train qui vient de dernière nous, **nous aurions derrière nous les wagons à venir, et devant nous les wagons passés**. Nous saurions sans peine que l'ensemble du train va d'abord à la prochaine gare, puis au terminus. Nous disons bien de ce qui est antérieur que c'est « passé », comme l'eau de la rivière ou le train qui s'éloignent désormais de nous (vers l'avant puisqu'ils sont « antérieurs ») ! Mais le temps ? Où va-t-il ? ...si toutefois il va quelque part !

Nous pouvons tout aussi bien nous demander « d'où vient-il ? ». Sans pouvoir non plus répondre à cette question, nous remarquerons cependant que **sa source est en amont, dans le futur !** Même si cela peut sembler plus que curieux, toute notre terminologie exprime les choses « comme si le temps nous venait du futur, **comme si l'origine du temps était dans le futur** et non dans le passé ». Naturellement je ne me hasarderai pas à interpréter une telle chose, je ne fais que la constater ! Ce qui semble si curieux avec le temps nous semblera naturel concernant la rivière s'écoulant depuis l'arrière vers le devant (pendant que nous regardons en aval l'eau passée). Nous savons, sans en être surpris, que sa source est derrière, en amont.

Voici une curieuse logique de dire que la source du temps est dans le futur ! Pourtant, si nous nous en tenons aux mots, aux terminologies utilisées pour désigner le temps, ça ressemble à ça ! Il n'est pas étonnant que nous ayons négligé de regarder ces mots de plus près, car ils heurtent franchement notre logique. D'un autre côté quel sens cela peut-il avoir auquel nous n'aurions pas fait attention ? Il semble que **le peuple bolivien aymara**, cité plus haut, ait à ce sujet posé plus clairement sa conscience.

Peut-être aurons-nous un éclairage complémentaire avec le mot « futur » ? Ce mot vient de la racine indo européenne « *bhew* », « *bh* », signifiant « **croître** » (Le Robert,

dictionnaire historique de la langue française). L'écoulement du temps impliquerait donc une croissance (sans doute notre propre croissance). Cela ne heurte pas notre bon sens. Un être biologique qui « grandit » ne fait qu'aller occuper l'espace qui est le sien (selon sa nature et son espèce) et réaliser la structure organisée qui est la sienne. Devenant adulte, l'embryon « va » vers « ce qu'il a à être ». Il ne se développe pas anarchiquement et ne fait pas qu'accumuler des « trucs » qui s'ajoutent n'importe comment. Il se développe, il croît vers ce qui est sensé être sa propre nature. **Il ne croit pas n'importe comment et pourtant ce qu'il devient n'est pas totalement prévisible** (loin s'en faut).

Puis au-delà de cette croissance, à un moment, le processus change et même s'arrête. L'individu termine son **existence**. Son **ex-sistere**, son fait d'« être en dehors » se termine et c'est, finalement, un peu **comme s'il cessait d'être « en dehors du temps » pour finalement « le rejoindre »**. De « ex-sistere », il passe à « in-sistere ». Voilà une réponse possible à la question posée plus haut concernant le mot « **exister** » (« ex-sistere », avec *ex* « hors de » et *sistere* « être placé », « s'arrêter », « se tenir »). La question était « hors de quoi ou hors de qui ? » Nous pouvons dire ici « hors du temps ». Curieusement, « être dans le présent » (*dans le « prae-easse », dans le « être devant »*) pourrait signifier « être hors du temps » et « finir sa vie » pourrait signifier « être dans le temps », pour ne pas dire « habiter le temps », au lieu de simplement le regarder s'écouler depuis notre pont.

De même que nous avons « l'espace intérieur » et « l'espace extérieur », nous avons là une position soit « dans le temps », soit « hors du temps » et curieusement, **la position « hors du temps » serait celle de notre existence quotidienne, de notre vie ordinaire**. La fin de la vie n'étant finalement que de « rejoindre le temps » et se retrouver « dans le temps » (comme dans un « lieu », si on veut en donner une image approximative, où « tout serait là en même temps » (mais le mot « temps » n'y aurait plus de sens).

Finir sa vie reviendrait ainsi à « quitter le présent », à **quitter le « maintenant »**, c'est-à-dire à « quitter ce qui nous maintient ». Un peu comme si, aux yeux de ceux qui sont sur le pont, nous « tombions dans le temps qui s'écoule », pour rejoindre ce que, ceux qui sont sur le pont, appellent « le passé » (leur passé). En fait ceux du pont restent immobiles (maintenus) et celui qui est « tombé », désormais, se déplace avec le fleuve, mais **de ce fait, pour lui, le fleuve ne s'écoule plus, il le porte**. Nous pouvons illustrer cela un peu à la façon de quelqu'un qui, tombant du pont, serait entraîné par le courant de la rivière (l'idée n'est pas très confortable et nous aimerions alors qu'on nous tende une bouée !... mais c'est quoi une bouée temporelle ?). Nous imaginerons avec moins de craintes que nous montons dans le train que nous ne faisons que voir passer en gare ! (pourtant, à moins d'être très aventurier, un tel voyage, dont nous ne connaissons pas la destination, ne serait pas si confortable non plus !)

Ça, ce serait ce que voient ceux qui sont dans le « maintenant » du pont sous lequel s'écoule le fleuve du temps (ou sur le quai à côté duquel passe le train). Par contre pour celui qui « tombe », ou plutôt **pour celui qui n'est plus dans le « maintenant »**, celui qui, au fond, n'est plus « maintenu », la perception pourrait être d'une autre nature. S'il semble juste de penser qu'il « tombe dans le temps » et s'éloigne des ceux qui sont restés sur le pont (ou sur le quai)... **cependant on peut aussi envisager autrement le phénomène**.



#### 4.5. « Hors du temps » sans « tomber dedans »

**Henri Bergson** (1859-1941) est un philosophe français qui fut très interpellé par les notions de temps, de durée et d'instant, de mouvement et d'immobilité. Il nous cite l'expérience de ceux qui semblent se retrouver « hors du temps » : « Chez les personnes qui voient surgir devant elles, à l'improviste, la menace d'une mort soudaine [...] il semble qu'une conversion brusque de l'attention puisse se produire, -quelque chose comme un changement d'orientation de la conscience qui, jusqu'alors tournée vers l'avenir est absorbée par les nécessités de l'action, subitement s'en désintéresse. » (Bergson, 2006, p.170). Nous remarquerons aussi l'intéressante idée de Bergson sur la mémoire car, pour lui, tout est continuité et non discontinuité : « Mais si nous tenons compte de la continuité de la vie intérieure et par conséquent de son indivisibilité, ce n'est plus la conservation du passé qu'il s'agira d'expliquer, c'est au contraire son apparente abolition » (*ibid.*, p.171). La vie d'un être étant constituée « d'un tout », le fait qu'il y ait des oublis lui semble plus étonnant que le fait qu'il y ait des souvenirs. Et il interprète cela par une intuition que « **La nature a inventé un mécanisme pour canaliser l'attention dans la direction de l'avenir pour la détourner du passé** » (*ibid.* p.171) « Dans un changement indivisible, le passé fait corps avec le présent » (*ibid.* p.173) « ...comme une quatrième dimension qui permet aux perceptions antérieures de rester solidaires des perceptions actuelles » (*ibid.* p.175).

A la même époque, **Edwin A. Abbott** aborde ce sujet, en nous proposant une fable « Flatland » (1884). Nous y trouvons des formes géométriques personnifiées où « Square », un carré qui en est le héros, passe de son monde à deux dimensions... (le plan de Flatland) vers un espace à trois dimensions (l'espace de Spaceland). Depuis ce nouveau point de vue, il voit « tout en même temps » de ce qui est son ancien plan (désormais sans avoir besoin de se déplacer pour tout voir). Un peu comme les personnes revenant de NDE ou EMI<sup>3</sup> disent voir « toute leur vie défiler d'un seul coup », ou même « **voir toute leur vie en même temps** », sans avoir besoin de la faire défiler temporellement pour l'avoir face à leur conscience. Bergson y faisait aussi allusion : « Une attention à la vie qui serait suffisamment puissante et suffisamment dégagée de tout intérêt pratique, embrasserait ainsi dans un présent indivisé l'histoire passée toute entière de la personne consciente – non pas comme de l'instantané, non pas comme un ensemble de parties simultanées. » (Bergson, 2006, p.169).

Abbott avec sa fable « Flatland » nous fait comprendre que le temps n'est autre qu'une « béquille » pour percevoir le monde malgré une **dimension manquante**. Par exemple Square peut tout voir de son monde plan, même en étant dedans,... à condition de s'y déplacer... et pour s'y déplacer, il lui faut du temps. **Pour voir « devant et derrière » un objet, il doit en faire le tour**. Pour voir à l'intérieur d'un objet, il doit entrer dedans. Par contre quand il « sort du plan », de ce point de vue élevé, il « voit tout » sans avoir besoin de mouvement, sans avoir besoin de temps pour voir « tout le tour » de chaque chose et de chaque être...il voit même l'intérieur de tout être et de toute chose sans avoir à y entrer. **C'est un peu comme si le temps n'était autre qu'une sorte de « prothèse » permettant de percevoir** (ou plutôt seulement « d'apercevoir ») **un**

---

<sup>3</sup> Near death expérience ou Expérience de mort imminente

**monde ayant une dimension supplémentaire qui ne nous est pas directement accessible.**

Nous nous laisserons aussi interpeler par le théorème du mathématicien [Kurt Gödel](#) (1906-1978) découvrant que nous avons une infinité de vérités non prouvables par les données issues de leur propre environnement. Cela vient un peu contredire le principe de René Descartes, qui stipulait qu'on accède à un éclaircissement de la complexité par son fractionnement en objets plus simples, directement accessibles au bon sens. Gödel nous prouve que pour expliquer une chose, nous devons faire au contraire appel à quelque chose de « plus complexe », ou du moins à des éléments se situant « hors du champ considéré ». Selon Gödel, **il ne s'agit donc pas de réduire le complexe à du plus simple mais de l'ouvrir au-delà de ses limites**. Nous en avons une sorte d'illustration dans Flatland où pour expliquer la sphère, il ne convient pas de la réduire à des cercles. Elle est inexplicable à partir des éléments disponibles dans Flatland et pour l'appréhender, nous devons la considérer depuis Spaceland, c'est à dire disposer d'une dimension supplémentaire.

Théorème de Gödel : « Dans toute branche des mathématiques suffisamment complexe (par exemple l'arithmétique), il existe une infinité de faits vrais qu'il est impossible de prouver en utilisant la branche des mathématiques en question. »

Citation d'un passage de l'excellent site traitant ce théorème :

« La première conséquence de ces théorèmes est que la Vérité ne peut pas être exprimée en termes de démontrabilité. Une chose prouvable n'est pas nécessairement vraie et une chose vraie n'est pas toujours prouvable. [...] De la même manière que l'ensemble des vérités est plus important que l'ensemble de ce qui est démontrable, la réalité est plus importante que l'ensemble des connaissances possibles. Contrairement aux enseignements de nombreux philosophes, être raisonné n'est pas simplement une question de règles. La raison est créative et originale. **Pour trouver des vérités dans un système donné, il faut pouvoir s'en extraire** et pour cela il faut une raison qui soit capable non pas de simplement rajouter des axiomes à un système mais d'en créer un nouveau dans lequel l'ancienne vérité indémontrable deviendra au contraire tout à fait démontrable ».

Source : <http://membres.lycos.fr/godel/consequences.html> page accueil <http://membres.lycos.fr/godel/>

Ainsi nous ne savons pas concevoir ni observer un objet à 4 dimensions (du style hypersphère ou hypercube), mais nous « touchons » un aperçu de son « ombre » en ajoutant le temps, en ajoutant la durée à nos trois dimensions habituelles. Le temps n'est ainsi pas tout à fait une dimension à part entière, mais un moyen de percevoir un peu au-delà des dimensions dont nous disposons. On ne peut voir un cube quand on habite un plan, mais on peut y voir l'ombre de ce cube projetée dessus, ou son intersection avec le plan. Et pour voir « toute l'ombre » ou « toute l'intersection, nous devons en fait le tour... Pour cela il nous faudra du temps (une durée) et cependant le résultat ne nous permettra pas directement d'en déduire qu'il s'agit d'un cube, même si nous sommes un bon géomètre ! Mais en étudiant les variations de cette ombre, avec le temps, nous pourrions peut être finir par en avoir une idée.

Celui qui « tombe du pont » aurait ainsi une autre perception, mais pas forcément en « tombant dans le temps » qui s'écoule. **Il ne « tombe dans le temps » qu'aux yeux de ceux qui restent sur le pont !** Un peu comme le disent les mathématiciens et les astrophysiciens abordant les trous noirs, nous expliquant qu'au-delà de celui-ci, les proprié-

tés de l'espace et du temps s'inversent : c'est l'espace qui s'écoule et le temps qui est « là », « tout à la fois ».

Celui qui « tombe du pont » finalement « ne tomberait pas tant que ça » mais disposerait (du moins en apparence) d'une dimension supplémentaire. **Nous ne pouvons pas non plus situer cette dimension supplémentaire « en haut » sans paraître aussi ridicule que le héros de Flatland qui place le « haut » au « nord » et quand la sphère tente de lui expliquer la troisième dimension.** Il est bien difficile de sortir de son système de référence quand c'est notre seul environnement disponible et, comme le dit le mathématicien Gödel, certaines choses restent ainsi inaccessibles, ou du moins « non démontrables ». Nous ne pouvons y accéder que par nos intuitions. Et, comme nous le propose Bergson, l'intuition est plus performante que l'intellect.

Naturellement les propos ci-dessus ne prétendent révéler aucune vérité, ni n'apporter aucune réponse aux questions sur la vie ou sur la mort, ni même sur le temps. Ces lignes ont pour seule prétention de faire regarder les choses avec des éléments nouveaux (que nous avons pourtant devant nos yeux depuis fort longtemps) pour nourrir notre propre réflexion, et non affirmer quelque vérité que ce soit. La seule vérité est ici que les mots sont ainsi et que ça mérite de nous interpeller. Comme le disait René Descartes, les hypothèses ne sont pas dangereuses tant que nous les considérons comme telles, car celui qui cherche doit se laisser aider par la créativité et l'imagination pour accompagner son bon sens.

Pour les amateurs éclairés qui souhaitent se pencher mathématiquement sur ces notions de dimensions je recommande le site « Dimensions – Une promenade mathématique » <http://www.dimensions-math.org> où se trouvent de nombreuses explications et animations (dimensions 1, 2, 3, 4, fractales... etc.)

#### **4.6. Le retournement temporel et la conservation de l'espace (du chemin)**

Si nous ne savons pas bien déterminer la « source du temps », dont nous venons de voir qu'elle peut être « dans le futur » (?), nous savons par contre déterminer la source d'une onde et la renvoyer exactement à son point initial. En renvoyant son « envers » (avec un miroir à retournement temporel)\*, l'onde revient naturellement à son point initial, même si nous ignorons celui-ci au départ. Voici une découverte développée par le français Mathias Fink depuis 1987 qui est un précieux outil de localisation, ayant de multiples applications technologiques.

Ce qui nous intéresse ici, **c'est ce retour spontané de l'onde une fois inversée.** Ce mécanisme, nommé « renversement temporel », simple sur le principe, pose en fait de nombreuses complexités techniques. Le résultat néanmoins est qu'on localise aisément une zone et qu'on peut même créer un « champ de communication » avec elle, pareil à une sorte de « fibre optique virtuelle ».

Le parallèle avec la psychothérapie est sans doute bien hasardeux et ne constitue en rien une preuve à quoi que ce soit. Nous remarquerons seulement que ce phénomène physique illustre particulièrement bien le fait qu'à partir d'un ressenti, nous localisons une part de la psyché dont nous ne savons pas ce qu'elle est au départ. La réflexion intellectuelle et l'analyse d'une vie ne permettent pas cette localisation, mais l'écoute du ressenti (qu'on comparera ici à une onde) le permet rapidement, et cela quels que

soient les méandres et les complexités de la vie en question. Nous avons là comme une sorte **d'accès direct** n'ayant aucunement besoin de la moindre interprétation.

Comme nous l'avons vu précédemment avec Flatland, ne s'agit-il pas d'une existence de dimension autre qui permet de garder un « contact », ou d'une perception de ce qui semble avoir disparu du fait de l'écoulement du temps, mais qui est toujours en proximité dans un autre plan, et peut être spontanément contacté.

#### \*Retournement temporel

**Découverte et applications :** Voilà un concept étonnant qui semble émaner de la science fiction. Le français Mathias Fink depuis 1987 a développé le MRT (miroir à retournement temporel) ainsi que des applications permettant de nouvelles possibilités d'imagerie médicale, d'intervention sur des parties corporelles internes sans ouverture chirurgicale, de transmission d'informations radios et, pour la téléphonie mobile, de ciblage des ondes courtes sur un seul portable... tout ceci dans un avenir proche. Tout cela existe déjà en laboratoire et sa société « sensitive object », par ce procédé, propose de rendre interactif n'importe quel objet (tout peut devenir une télécommande).

**Principe :** Le « retournement temporel », tel que le nomment les physiciens de l'électro acoustique, est simple au niveau du concept : avec un « miroir à retournement temporel » (MRT) l'on renvoie une onde exactement à son point de départ. Ce « miroir temporel » (qui est un réseau de capteurs piézo-électriques, servant à la fois de microphones et de haut-parleurs, couplés à des mémoires) consiste en un enregistreur qui stocke l'information de l'onde au fur et à mesure de son arrivée et la renvoie après qu'elle ait été inversée. Elle ne la renvoie pas au fur et à mesure, mais renvoie l'ensemble reçu en inversant l'ordre. Le traitement informatique étant minimaliste pour réaliser cette opération, elle fait passer la « détection par écho » de 50 images par seconde à plus de 5000 images par seconde. D'où une résolution beaucoup plus fine et pourtant moins gourmande en puissance informatique.

Pour comprendre le principe imaginons une information sous forme d'ondes arrivant selon la séquence « a, b, c ». Elle est retournée avant d'être renvoyée en séquence reflet « c, b, a ». C'est le dernier élément arrivé qui repart en premier et ainsi de suite.

**A propos de l'espace et du temps :** Cela peut sembler peu de choses, mais le phénomène particulièrement étonnant ici n'est pas tant qu'on parle de « retournement temporel », mais que cela suffit à faire prendre à l'onde exactement le chemin inverse... quelque soit la complexité de celui-ci (et même plus il est complexe mieux ça marche), elle retourne à son exact point de départ, aussi sinueux que soit le parcours.

Si la dénomination « retournement temporel » est peut-être excessive (elle vient du fait qu'on inverse la valeur du temps dans la fonction qui décrit le phénomène), il n'en demeure pas moins que l'espace est exactement parcouru en sens inverse, **comme s'il était mémorisé quelque part (comme la lecture arrière d'un film)**.

L'information se trouve ainsi transmise comme s'il existait une « fibre optique » reliant le point de départ et celui d'arrivée permettant à coup sûr de faire revenir l'onde à son point initial. La séquence inverse guide le chemin avec autant de simplicité et de précision que le fait un simple fil d'Ariane, quelle que soit la complexité du parcours dans le labyrinthe.

Est-ce l'onde inversée qui emprunte « son chemin mémorisé » (mais mémorisé où ?). Est-ce que ce chemin préexiste et l'onde ne fait que l'emprunter en étant inversée. Est-ce une sorte de remontée dans le temps comme un film à l'envers ? Mais alors, comme nous l'avons vu, qu'est donc le temps dans ce cas ? Ecoulement ? En tout cas, le chemin postérieur devient exactement identique au chemin antérieur « à l'envers »

Ce « retour » au « lieu antérieur exact » n'est pas sans nous faire penser au phénomène EPR\* (Einstein Podolski Rosenberg), dit aussi « phénomène de non séparabilité », qui décrit des corrélations quantiques insensibles à l'espace ou au temps. Deux particules qui ont été antérieurement en interaction interagissent ensuite instantanément quelle que soit la distance qui les sépare (même à chaque bout de l'univers). Naturelle-

ment le retournement temporel et le phénomène EPR ne sont pas scientifiquement à rapprocher l'un de l'autre, mais philosophiquement, nous ne pouvons manquer de remarquer que les deux ont un rapport avec la notion d'espace ou de temps de telle sorte que ni l'espace ni le temps n'affectent ce qui se passe.

#### \*Phénomène EPR

Découvert par les physiciens Alain Aspect (Orsay 1982) et Nicolas Gisin (Genève 1997) il y est montré que deux particules ayant été en interaction à un moment donné gardent chacune des informations sur l'autre et surtout **restent en corrélation, même à très grande distance**. Ce qui se passe chez l'une est « connu » instantanément chez l'autre. L'information ne se déplace pas ainsi à la vitesse de la lumière mais « apparaît » simultanément des deux côtés. La « transmission » est alors instantanée. Tout se passe comme si l'information prenait un « autre chemin » que celui de l'espace, et que les particules étaient restées en contact dans une autre dimension. Le temps et l'espace semblent abolis pour elles.

Nous ne manquerons pas non plus de considérer, non pas scientifiquement, mais philosophiquement le fait qu'un électron remplit potentiellement tout l'espace de l'univers (équation de Schrödinger)\*. Il est étonnant de constater comment toutes ces particules distinctes et si minuscules ont en même temps une **probabilité de présence non nulle dans tout l'ensemble de l'espace disponible**. Ce fait que chaque point soit potentiellement partout fait penser à cette remarque du mathématicien Gottfreid Wilhelm Leibniz : « Dieu a seul une connaissance distincte de tout ; car il en est la source. On a fort bien dit *qu'il est comme centre partout ; mais que sa circonférence n'est nulle part, tout lui étant présent immédiatement, sans aucun éloignement de ce centre* » (1999, 13-169).

#### \*Chaque électron remplit potentiellement tout l'espace de l'univers

L'étonnante équation de Schrödinger nous conduit à la loi de probabilité de présence, et aboutit au fait que, potentiellement, **un électron emplit tout l'espace de l'univers** car sa probabilité de présence est « non nulle » où que ce soit. Cette probabilité est simplement plus grande près du noyau de l'atome où on dit le « localiser ». Ce qu'on appelle ici « localisation » n'est finalement qu'une plus grande probabilité de présence (La clé des temps Jacob Ouanounou – Edilivre 2008, p.73).

Toutes ces considérations et découvertes nous mènent à un regard très humble sur le temps et l'espace, dans lequel la logique intellectuelle n'est pas forcément le bon outil d'appréciation.

Si nous pensons à ce qui se passe en psychologie, nous trouvons aussi une corrélation entre les différentes parties du soi (celui qu'on est, ceux qu'on a été, ceux dont on est issu). Les notions d'espace et de temps y semblent aussi abolies et ce qui s'y passe en un point semble agir instantanément sur un autre. Tout semble là, en contact. **Toutes ces parts de soi y semblent en même temps distinctes et pourtant occupant chacune tout l'espace de la psyché** (si le mot espace veut encore dire quelque chose dans ce cas). **Cela remet en cause la notion de topiques** (lieux psychiques) et nécessite de reconsidérer notre regard sur la psychologie d'un individu et d'aborder l'aide qu'on lui apporte différemment. J'ai un prochain ouvrage à paraître (évoqué plus haut), traitant de ce sujet de façon extrêmement concrète (2009, 2010).

Finalement les notions d'espace et de temps bien présentes dans notre quotidien semblent avoir, dans la psyché, une manifestation différente. Curieusement, les lois de la physique l'illustrent avec une étonnante précision même si nous ne sommes en aucun cas autorisés à considérer cela comme la preuve de quoi que ce soit.

Finalement, ce que nous avons abordé en termes de « à côté », « hors de », « séparé (à distance de) » mérite d'être reconsidéré.

## 5. Présence du Soi

Regarder avec le prisme du temps nous fait entrevoir un Soi « initial » "antérieur" et un Soi « actuel » "maintenant" et, pourquoi pas, un Soi « à venir » "postérieur" (où se trouverait la source !?).

L'idée de Soi initial est intéressante, si on l'associe à celle de Soi accompli. **Comme si le « soi initial » portait en germe une réalisation**, pourtant « à construire », cependant non prévisible, mais dont pourtant la nature « préexiste » dans le Soi postérieur dont il n'est pas vraiment séparé. Nous trouvons là quelque chose qui satisferait Jung avec son idée de Soi et d'individuation (Jung, 1973, p.450, p.457).

Maslow, de son côté, nous parle d'un individu qui doit devenir lui-même, devenir ce qu'il a à être, devenir pleinement humain. Cet accomplissement fait qu'à un moment il se sent à la juste place dans sa vie. **Ni « à côté », ni « ayant perdu une part de lui »** (n'étant donc pas séparé ou clivé). Sans paranoïa ni schizophrénie, il est à sa place, entier, présent, il existe.

Comme si une « intuition » de soi nous portait vers ce qui nous correspond, que nous devons cependant découvrir et qui pourtant n'existe pas forcément auparavant. L'astrophysicien **Thrin Xuan Thuan** nous dit que l'univers, à son origine, est porté par un projet « **anthropique** » tendant à l'organiser jusqu'à produire l'humain. Il est astucieux de parler d'anthropie (de *anthropos*, humain) pour parler d'une sorte de « pulsion organisatrice » qui conduit l'univers vers l'homme, qui est à ne pas confondre avec l'« entropie » qui est le second principe de la thermodynamique et qui fait tendre vers le désordre (Thrin Xuan Thuan -Le monde s'est-il créé tout seul- (Albin Michel 2008, premier chapitre). **L'anthropie conduisant l'univers vers l'homme, conduit ensuite l'homme vers la réalisation de Soi.** Jean Charron, un autre astrophysicien parlait de « **néguentropie** » pour énoncer un phénomène analogue. (*J'ai vécu quinze milliard d'années*, Jean Charron- Albin Michel 1983).

Comme venant épauler ces notions, nous noterons l'étymologie du mot « univers » qui est « *universum* », composé de « *unus* » (un) et de « *versus* » (tourner vers) qui reviennent à « uni-vers » (une sorte d'unité vers un accomplissement). Nous noterons aussi l'étymologie du mot « cosmos » venant du grec *Kosmos* exprimant une idée d'ordre, de mise en ordre, de cohésion, d'organisation, d'harmonie (plus anthropique qu'entropique !).

Le « Soi à venir » peut aussi être imaginé comme une « forme » à réaliser, ou plus exactement « à éclore », qui se développe correctement si on n'entrave pas sa maturation. **Cette forme se développe cependant en interaction continue avec tout ce qui l'entoure et qui contribue à lui donner son existence.** (idée qui ne serait pas pour déplaire aux fondateurs de la Gestalt thérapie Fritz Perls, Laura Perls et Paul Goodman, pour qui il n'y a existence qu'en co-existence et où le soi ne peut exister seul).

Ce qui nous est intellectuellement difficile à appréhender, c'est d'avoir en même temps une forme (Gestalt) à éclore, totalement imprévisible, mais portée par un projet

anthropique comme source... se situant dans le futur, c'est-à-dire comme source de propulsion postérieur... ! (rappelez-vous que le futur nous est postérieur)

**La source du temps qui s'écoule... est dans le futur** (elle est derrière nous !) Par contre **sa destination est dans le passé** (qui est devant nous) et non dans le futur, comme nous serions portés à le croire. Voilà qui chahute notre « sens commun ». Nous serions tentés de parler de « téléonomie », c'est-à-dire de « causes futures » engendrant une réalité présente ou antérieure. Les philosophes n'aiment pas trop cette idée de téléonomie, et les scientifiques encore moins, car on n'est pas sensé remonter la flèche du temps. Mais en fait ici, **on ne remonte rien, on ne fait que regarder le sens du courant.**

C'est plutôt celui qui voit les causes dans le passé qui regarde à l'envers !

**ATTENTION.** Rappelons-nous cependant qu'ici je ne prétends pas énoncer des vérités. Je lance simplement des idées qui s'appuient sur des réalités (notamment linguistiques) pour nourrir notre réflexion et notre créativité. Ainsi que le proposait [René Descartes](#), osons les hypothèses, mais n'oublions pas de les considérer uniquement comme des hypothèses et non comme des réponses. Elles nourrissent simplement notre créativité et notre réflexion.

Si nous osons poursuivre notre hypothèse, c'est **un peu « comme si » le « soi en devenir » préexistait, en même temps qu'il se crée, en même temps qu'il n'est pas prévisible...** difficile à concevoir de telles contradictions... c'est un peu du **« Picasso verbal »** ! En effet Picasso tentait de nous montrer un objet sous « plusieurs angles en même temps », comme si on le voyait depuis une dimension supérieure... le résultat fut parfois curieux pour notre intellect visuel ou esthétique, qui ne possède qu'une logique de décodage tridimensionnelle.

## **5.1. Rapport avec schizophrénie et paranoïa**

Nous avons abordé ces deux mots comme indiquant un rapport à la position spatiale « à côté » ou « séparé ». Le mot « exister » nous a aussi indiqué qu'il s'agit « d'être à l'extérieur ». Nous venons d'examiner le temps avec une terminologie qui lui donne aussi des caractéristiques spatiales « antérieur » (devant), « postérieur » (derrière), avec un problème d'orientation où les mots semblent dire que nous regardons vers l'aval (dans le sens du courant du temps) alors que notre logique intellectuelle nous nous porte à croire que nous sommes orientés dans l'autre sens, vers l'amont, vers le futur... **aurions nous un problème d'orientation ?**

Celui qui veut se tourner vers l'avenir tourne le dos au passé, il regarde alors en amont de ce temps qui s'écoule et laisse filer le passé loin derrière lui. Cela ne revient-il pas un peu à une sorte de distance que l'on met avec ses racines, pour ne pas dire « un déni de ses fondements ». Cela ne revient-il pas à une **fracture entre le soi présent et le soi antérieur à qui nous croyons devoir tourner le dos, alors que nous sommes sensés nous tourner vers lui.**

Cette fracture du Soi (de la psyché) ne revient-elle pas à une sorte de **schizophrénie dans laquelle l'antérieur est séparé de soi et où, ainsi, l'équilibre est compromis.** Puis cette « distance » mise avec le passé, négligé au profit du futur, ne revient-elle pas à une

sorte de **paranoïa nous plaçant « à côté de nous-mêmes », au lieu de « avec nous-mêmes »**, cela assorti d'un sentiment de persécution par nos « vieux fantômes » qui nous rattrapent régulièrement (car, tôt ou tard, la pulsion de vie l'emporte toujours sur la pulsion de survie [entendez ici la pulsion de vie au sens existentiel de la maïeusthésie et non au sens libidinal de la psychanalyse]).

Un peu comme dans le film le 6<sup>e</sup> sens où l'enfant voit des revenants qui lui font peur et où le psy qui l'aide découvre que ces fantômes ne lui veulent pas de mal : ils ont juste besoin de reconnaissance et d'écoute... sitôt fait, ils cessent d'être effrayants. Il est plus efficace de leur donner de la reconnaissance que de s'en protéger.

## 5.2. **Le Soi n'est pas narcissique**

La réalisation du Soi n'a rien à voir avec le narcissisme. Ce dernier est même l'inverse de la réalisation du Soi. Le narcissisme est souvent mal énoncé en psychologie... Il est souvent pris pour la réalisation d'une image de soi, d'un égo. Or ce n'est même pas ce que fait Narcisse. Si on en croit ce que dit Lacan dans son « stade du miroir », l'enfant d'environ un an voit une image (un reflet de « lui »), se reconnaît et prend conscience de « l'image assemblée de son corps » (*Ecrits*, Seuil Pocket- Lacan, 1999, p.184). Ce n'est pas le cas de Narcisse qui, lui, ne prend pas du tout conscience de son corps, ni de quoi que ce soit de lui. Il voit son image et en tombe amoureux « croyant que c'est un autre ». Il tombe amoureux de ce qu'il projette, « croyant qu'il s'agit d'un autre ».

Nous avons ainsi, **non pas une personne qui s'aime**, mais une personne qui « aime un autre » ne voyant pas que ce n'est que la projection de lui-même.

Cela ressemble à nos rapports humains où **nous passons plus de temps à imaginer ou fantasmer l'autre qu'à le rencontrer vraiment**. Nous peinons franchement à nous y ouvrir dans toute la subtilité de sa différence pour le rencontrer (nous mettant à sa place nous croyons même mieux le voir... alors que nous ne faisons que voir « nous-mêmes »... « à sa place »...pure projection !).

Narcisse est plus la symbolique d'une attitude aveugle qui ne voit que des projections de soi (croyant voir d'autres êtres), que celle de quelqu'un qui s'admirerait ou qui n'aimerait que lui.

De toute façon, l'image de soi n'est pas l'autre...**mais n'est même pas soi**. Ce n'est qu'une image. **Magritte** nous présente un tableau représentant une pomme et nous dit « ceci n'est pas une pomme » (car ce n'est qu'une image de pomme... qu'on ne pourra jamais manger). De son côté, **Maurice Merleau-Ponty** nous dit du reflet sur le miroir qu'« il engendre une perception sans objet » (2006, p.28) indiquant que si l'image d'un objet réel que nous percevons est déjà une illusion, le reflet du miroir est une double illusion. Avons-nous si peu conscience de la réalité ?

L'image du reflet ne permet donc pas de communiquer avec soi-même et quand le praticien se veut miroir pour son patient, il n'est pas certain qu'il l'aide beaucoup à restaurer une communication intérieure. **Le patient a plus besoin de « reconnaissance » que de « reflet » !** Il a besoin qu'on lui permette de restaurer une ouverture à soi-même lui donnant la possibilité de retrouver son intégrité, de ne plus être « à côté de soi » ou « séparé de soi », mais de « se sentir soi » avec bienveillance. **Il a besoin d'une sorte de**



**contact ne dépendant pas du temps** entre le Soi actuel et le Soi initial, et aussi avec toutes les autres parts de soi (le constituant depuis qu'il existe) et sans doute toutes les parts de soi ou de ceux dont il est issu (constituant aussi sa base). Le temps crée une illusion de distance entre ces différentes parts de soi qui, nous constituant, n'ont en fait **jamais cessées d'être en contact les unes avec les autres** (toutes les unes, avec toutes les autres), sauf que ces contacts sont « ouverts » ou « fermés » en fonction de la disposition d'esprit que nous avons développée.

Par un processus **d'homéostasie psychique** (restauration spontanée de l'équilibre) les contacts tendent à se rouvrir en temps voulu pour restaurer l'intégrité d'un individu. C'est même le rôle des « **symptômes** » trop souvent assimilés à des psychopathologies, alors qu'il s'agit d'une dynamique de restauration qui, si elle est correctement accompagnée, peut se comparer à un accouchement, dont la tempête momentanée est précurseur d'une vie venant au monde.

### **5.3. Communication avec soi-même et « ballet systémique »**

Communiquer avec soi-même n'est en aucun cas une attitude narcissique, mais une façon d'exister afin de mieux s'ouvrir aux autres. Il apparaît qu'il est plus profitable d'être communicant avec soi-même (afin de réduire la fracture intérieure et d'être moins à « côté de soi ») que de voir un reflet de soi. Cela permet plus de lucidité avec ceux qui nous entourent et nous évite de prendre nos projections pour la réalité.

Être plus ouvert à soi-même permet de « plus exister », et ce « plus d'existence » nous permet de « mieux nous ouvrir à autrui ». Mais en même temps, autrui à qui nous ne savons pas encore être ouvert, nous pousse hors de nos retranchements (en nous faisant réagir) afin que nous peaufinions notre « ouverture à nous-mêmes », pour ensuite mieux nous « ouvrir aux autres ».

De ce **ballet systémique** émerge une conscience de plus en plus délicate tant envers elle-même qu'envers autrui. **Nous avons besoin de nous ouvrir à nous mêmes pour nous ouvrir aux autres, autant que nous avons besoin des autres pour nous ouvrir à nous-mêmes.**

Si nous choisissons d'utiliser des concepts temporels, il semble juste de tourner son attention vers ce qui est antérieur en soi (puisque c'est « devant ») afin de lui donner toute sa place et de permettre au futur de constituer une sorte de nouveau fondement (puisque'il est derrière, postérieur). D'ailleurs ne disons nous pas de notre « postérieur » qu'il est notre « fondement », ce sur quoi on peut s'asseoir ?

Imaginons-nous « assis sur le futur » comme étant une base confortable, en train de contempler le passé qui est devant et pouvant ainsi bénéficier de toute notre reconnaissance envers nous-mêmes.

Prendre le futur comme fondement cela s'appelle tout simplement la confiance. La confiance que le Soi que nous sommes est en cours de réalisation, d'accomplissement et nous « tire vers lui » juste « là où il faut ». Il se construit en même temps qu'il se révèle. Il se révèle en même temps qu'il se construit. **Il est en même temps « nouveau » et**

**« déjà là », totalement imprévu et pourtant nous conduisant, à la fois réel et inconnaissable, et pourtant contactable intérieurement comme une sorte de ressource.**

**Henri Bergson** répugne à l'idée de futur qui « préexisterait » et il a certainement raison. Il nous fait remarquer que « *C'est le réel qui se fait possible et non le possible qui se fait réel* » (2006, p. 115). Le futur ne préexiste pas, en ce sens où il se crée au fur et à mesure... pourtant il ne se réalise pas n'importe comment non plus et respecte en quelque sorte sa nature qui lui est propre. Ces dichotomies ne sont qu'apparentes et **Maslow** nous explique qu'au niveau ontique (au niveau de l'être) elles s'évanouissent spontanément. Bergson nous dit qu'il s'agit de « ...quelque chose de simple, d'infiniment simple, de si extraordinairement simple que le philosophe n'a jamais réussi à le dire » (2006, p.119), que **la complexité n'est pas dans la chose nommée, mais dans l'impossibilité de nommer l'ineffable** et qu'en le nommant, le philosophe le complique au point de devoir corriger son propos, puis de corriger sa correction... et ainsi de suite en s'éloignant de plus en plus de son intuition initiale ! **Lao Tseu** (V siècles avant JC) semble déjà parler d'une telle chose : « *Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout* » (Lao Tseu, 2000, 41).

Ces notions de temps et d'espaces, qui font tourner notre intellect, ne semblent pas tout à fait correspondre au fonctionnement de la psyché. Ils permettent juste d'énoncer quelques phénomènes ou mécanismes à l'intention de l'intellect. Mais quand l'intellect s'en empare, il ne peut que les tronquer.

Il a beau tourner cela dans tous les sens, on ne perçoit pas avec deux dimensions ce qui en a trois, ou avec trois ce qui en a quatre... etc. L'intellect ne fait que manipuler, dans son monde de dimension inférieure, la projection d'une ombre de quelque chose de dimension supérieure et il ne parvient pas, à partir de cette ombre, à toucher la « réalité ». Henri Bergson nous mettait en garde « *l'ordre que nous trouvons dans les choses serait celui que nous y mettons nous-mêmes.* » (2006, p69).

Ainsi l'intellect touche sa limite et nous devons alors passer dans un autre fonctionnement. Celui de la sensibilité, celui de l'intuition. **De l'intellectuel, nous devons ainsi passer au sensible et à l'intuitionnel. Il s'agit plus alors « d'être touché » que de « réfléchir ».** Passer dans le « tact » sans se perdre dans la « réflexion ». Passer du « miroir » (image, objet) à la « sensation » (vie, être).

Je l'ai déjà mentionné plus haut, la psyché ne semble **ni topique, ni chronique, ni chronologique**. C'est ainsi que nous sommes invités à la rencontrer, à la fréquenter, à nous la laisser enseigner (si ce n'est « révéler »), par le ressenti de ce qui fait sa nature.

Nous avons exploré et trituré les termes concernant le temps, l'espace puisque les termes « existence », « paranoïa » et « schizophrénie » y font allusion en parlant de positionnement ou de séparation.

Notre intellect aimerait pouvoir nous renseigner. Mais c'est un peu **comme si on voulait avoir la lumière avant d'avancer**. Pour comprendre avec la sensibilité, il est nécessaire justement d'accepter de **faire son premier pas, alors que la lumière n'est pas encore là**, avec confiance.

C'est un peu comme ces couloirs d'hôtels où l'on a mis des allumages automatiques de l'éclairage avec des détecteurs de mouvements. Le couloir est noir... et **il reste noir**

**tant qu'on ne fait pas un pas vers ce noir...** et même souvent plusieurs pas sont nécessaires avant de déclencher l'éclairage. **Si on attend la lumière pour avancer on n'avancera jamais ! Il convient alors d'accepter quelques pas dans le noir avant que la lumière ne jaillisse.** C'est en même temps commode... et curieux comme sensation. C'est un peu comme il y a 40 ou 50 ans (version beaucoup moins moderne d'un processus identique) ces WC où la lumière s'allumait seulement quand on fermait le verrou. Il fallait d'abord s'enfermer dans le noir avant d'avoir la lumière. Inutile de dire que pour un gamin... c'était inenvisageable ! Ceux qui sont accros de l'intellect seraient-ils restés des gamins ?

Et bien voilà, peut-être devons nous grandir un peu et accepter ce passage dans le noir, juste avant d'avoir l'éclairage. Un **passage quasi obligé par une zone de non savoir** dans laquelle nous sommes sensés nous engager en confiance (voir la publication d'avril 2001 [« Le non savoir source de compétence »](#)). Cela revient à moins mettre en œuvre notre réflexion « intellectuelle », et à plus laisser émerger notre sensibilité « intuitionnelle ». René Descartes avait bien dit que le candide avait plus de bon sens que le lettré et que le fondement majeur dans toute recherche est le doute : « je doute donc je suis » (1999, « recherche de la vérité par la lumière naturelle »).

La communication avec soi-même ne revient donc pas à une recherche intellectuelle, ni à une recherche historique dans notre vie, ni à des considérations philosophiques... mais à se demander : « qu'est-ce que je ressens » puis à le considérer avec attention, confiance, précision, perspicacité (un peu comme en focusing ! -voir publication de juillet 2007 [« focusing »](#)).

Comme je l'indiquais au début de ces lignes, le projet n'était pas ici d'aboutir à « La Vérité ». Nous n'avons fait que parcourir quelques éléments pour nous laisser éclairer au gré de nos pas, et des contradictions obscures qui surgissent... à chaque fois qu'on change de couloir ! Il nous reste à reconnecter notre sensibilité et notre confiance pour aller un peu plus loin. Or ce qu'on nomme, faute de mieux, de façon spatiale ou temporelle, au niveau de la psyché, se révélera être ni l'un ni l'autre. La psyché ne serait ni topique, ni chronique, ni chronologique.

#### **5.4. Juste une sorte de « stretching de la pensée »**

Pour conclure, peu importe les notions de temps et d'espace. Il s'agit seulement de contacter ces parts de soi en Soi et de rouvrir les contacts qui avaient été fermés, mais de ne le faire que quand il est juste de le faire. Et il est juste de le faire quand on le ressent (et non parce que c'est noté dans le manuel !). Il est juste de le faire quand les symptômes surgissent.

Je me suis autorisé tous ces propos (souvent « délirants » j'en conviens... car ils sortent radicalement du sillon !), plus par volonté de permettre une ouverture d'esprit et de la créativité, que pour énoncer des vérités.

Ce fut l'opportunité d'explorer notre **capacité à ne pas savoir** (qualité fondamentale dans la communication, dans l'aide et dans la thérapie) et à se laisser porter au gré de révélations successives et contradictoires.

Nous venons de réaliser une sorte **d'exercice de souplesse de la pensée...** une forme de « **stretching de l'intellect** » afin de ne plus se sentir limité par ses encombrantes rigidités.

Encore une fois cette publication n'a pas pour rôle d'énoncer des vérités, mais juste celui de permettre à l'esprit de parcourir des sinuosités et de gagner en ouverture, en souplesse, en dextérité, en pertinence, en capacité aux hypothèses, en liberté par rapport aux idées reçues, en sensibilité... etc.

La psyché peut y lâcher quelques lourdeurs et alors s'autoriser à être plus à l'écoute des ressentis et **ne plus dépendre des échafaudages intellectuels...sans pour autant les rejeter, car ayant aussi cessé de les craindre.**

Thierry TOURNEBISE

***Goûter un supplément de vie***  
***- La limite et la saveur***

Thierry TOURNEBISE



Ce document est une réflexion philosophique sur ce qui procure un supplément de vie. Cela ne vient pas, semble-t-il, de sa durée, mais de notre capacité à la vivre vraiment. Les philosophes Épictète, Marc-Aurèle, Épicure... nous en ont parlé au premier siècle. Mais des contemporains, y compris des scénaristes et réalisateurs de films aussi. Vous trouverez ici une réflexion originale tenant l'être humain en haleine depuis de nombreux siècles, et à travers différents moyens d'expressions philosophiques ou psychologiques.

Aout 2007 © [copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2009 pour cette version PDF





### Avant propos

Avoir le sentiment de vraiment vivre sa vie. Avoir cette délicieuse impression d'habiter les instants qui se présentent à nous et de ne pas perdre son temps. Faire que chaque moment soit vraiment occupé par la vie et non par les choses... En un mot développer le vécu d'une plénitude et éviter la folle course vers ce qui ne nous remplit pas.

La difficulté pour développer un tel thème est de ne pas le faire en donnant des préceptes plus ennuyeux et réducteurs les uns que les autres... et même surtout, en ne donnant aucun précepte du tout, car la vie appartient à chacun. Il est cependant intéressant de s'interroger à ce sujet, non pour définir ce qui serait bon et ce qui serait mauvais, mais juste pour examiner « ce qui est » et considérer ce qui conduit à un mieux être concret. Une sorte de regard phénoménologique (qui observe les phénomènes ressentis) permettant de mettre en relief ce qui nous donne ce sentiment de plénitude et ce qui ne nous le donne pas.

Mais ce regard phénoménologique se doit d'être subtil et de ne pas seulement considérer ce qui est grossier. Il se doit aussi d'aller toucher « l'impalpable ». Pour cela, comme nous l'avons vu dans le document sur la pédagogie (avec la gestion mentale), tous les sens seront en éveil, chaque sens permettant de traduire ce qui est flou pour un autre canal de perception. Nous aurons aussi à l'esprit ce que faisait Descartes, considérant concrètement qu'il était plus assuré d'être une « âme » (puisqu'il doute et pense) que d'avoir un corps (car bien qu'il le sente, des amputés sentant leurs membres inexistantes, cela ne prouve rien !). Nous voyons ici que le regard phénoménologique (regard sur les phénomènes ressentis) se doit d'être subtil s'il veut éviter l'impasse d'être réducteur au point de ne percevoir qu'une part étroite du monde.



## 1. La limite et la saveur

Nous avons déjà vu, dans la publication de février 2007 sur la [pédagogie](#), les liens étymologiques entre « savoir » et « saveur », entre « sapidité » (goût) et « sapiens » (sagesse). Notre capacité à percevoir la saveur des instants de vie vient justement du fait qu'ils sont limités. Il semblerait qu'il y ait un rapport entre la limite et la capacité à goûter.

### 1.1. L'illimité

Qui ne rêve pas de disposer de ce qu'il souhaite de façon illimitée? Chaque fois qu'une chose nous convient, en avoir plus, pour se trouver en situation d'abondance semble bien enviable. Cependant, l'expérience montre que ce qui devient abondant devient moins savoureux. Il ne s'agit pas ici d'édicter une sorte de règle de morale, mais de simplement faire un constat de ce qui se passe.

Les limites ne nous plaisent pas. Pourtant, l'absence de limites nous donne un vertige dans lequel il n'y a plus de goût. Quand on prend une photo, il convient généralement de mettre un premier plan car celui-ci, limitant l'espace, donne la mesure de ce qui s'y trouve. Il donne la profondeur et la mesure qui permettent d'apprécier ce qui se trouve dans le champ de l'objectif. Le même sujet, pris sans premier plan, ne flatterait pas de la même manière les « papilles » oculaires. L'illimité, parfois souhaité, est en fait pourvoyeur de vertige.

**Placées dans une abondance extrême, les saveurs s'estompent** au point que, celui qui a tout, cherche d'autres limites. Celui qui a des palaces veut des robinetteries en or, puis il y incrustera des pierres précieuses. Celui qui a réussi un exploit sportif en brique un autre encore plus extraordinaire. Celui qui a réussi à monter une entreprise cherche à en bâtir une autre. Celui qui a de la promotion en veut plus et celui qui a acquis une maison en veut une plus grande... Et celui qui a tout... que veut-il ? Il est embarrassé, car s'il ressent un mal de vivre, il ne peut plus en justifier la raison dans un manque extérieur.

Je fis un jour dans un restaurant l'expérience d'un verre d'eau minérale toujours plein, car le serveur n'arrêtait pas de le remplir à chaque fois que j'en buvais une gorgée. J'en éprouvais un malaise (léger mais étonnamment présent) qui me mit un peu en colère contre cet homme à la fois zélé et incompetent. Puis me demandant plutôt ce qui me gênait dans son insistance, je découvris que c'était le fait qu'il me supprimait la limite naturelle du verre vide. (T.Tournebise, *L'écoute thérapeutique*, ESF 2005, p.174)

### 1.2. La limite

Il semble que le goût aille avec la mesure, comme si la mesure donnait la graduation, l'unité. « Trop de limites » est déplaisant, mais « pas de limites » ne convient pas non plus.

La limite est pourvoyeuse de saveur. Le sage bouddhiste **Thich Nhat Hanh** nous propose ainsi l'expérience d'une marche particulière :

« Admettons que vous naissiez au point de départ de votre marche A et que vous mourriez au point d'arrivée B. C'est votre durée de vie et vous marchez entre ces deux points en appréciant chaque pas. Comme vous savez qu'après le point B, plus rien ne vous attend, vous n'êtes pas pressés » (*La paix en soi, la paix en marche* - Albin Michel 2006, p.68).

Il n'a ici aucune intention morbide en proposant une telle image. Son idée est simplement de faire remarquer à quel point la limite nous rend plus appréciable ce qui la précède. Alors que, sans cela, nous nous serions empressés d'arriver au point B (le but).

Son image nous invite alors plutôt à savourer chaque pas et à vivre ce qu'il appelle une « marche consciente », vous donnant le sentiment que

« vous êtes arrivés à chaque instant à destination de la vie » (*ibid*, p.23).

Chaque pas est une destination et un aboutissement, chacun des instants atteignent la vie, à chaque pas on est arrivé. Le paradoxe est de constater que, faute de « savoir vivre » il est nécessaire de « limiter » pour « être plus dans la vie ». Pour mieux goûter, marchant par exemple vers un arbre, il est alors utile de s'imaginer qu'arrivé à l'arbre ce sera fini. Cela permet alors de mieux savourer chacun des pas qui nous y conduit, de mieux prendre la mesure de ce que nous offrent chacun d'eux. Cela permet surtout de prendre conscience que le but n'est pas l'arbre, mais la vie, et que cette vie se trouve dans l'instant et non dans le but.

Le « **carpe diem** », si souvent cité sans nuance fut mal interprété comme « profiter du jour ». Ces mots ont été détournés en ce sens où ils signifient plutôt littéralement « cueillir le jour » (du latin *Carpere* qui signifie cueillir, et *Karpos* en grec : « fruit »). Nous noterons qu'il y s'agit de « cueillir » et non de « profiter ». Celui qui profite veut éloigner les limites alors que celui qui cueille sait en toute simplicité goûter ce qui se trouve là. C'est ainsi que pascal Duquesne (Georges) et Daniel Auteuil (Harry) dans le film « **le Huitième jour** » passent « juste une minute » de détente qu'ils savourent sous un arbre, lâchant ainsi prise d'avec le tumulte et les soucis (très nombreux pourtant dans cette histoire). A la fin de cette minute d'exception ils se disent en connivence « c'était une belle minute ! » (Réalisation et scénario de Jaco Van Dormael 1996)

De façon moins sage et même un peu loufoque (mais tellement juste) les scénaristes Steve Koren et Mark O'Keefe nous proposent **le film « Click »** (réalisé par Frank Coraci en 2006). Il y s'agit d'un homme disposant d'une télécommande lui permettant de zapper les moments de vie qui lui semblent inutiles. Grâce à cette télécommande, quand il a un but, il va directement à sa réalisation (supprimant ainsi les moments fastidieux)... Puis il arrive très vite à la fin de sa vie (évidemment bien plus vite que prévu)... en réalisant qu'il n'a rien vécu ! Il s'agit là d'une comédie loufoque, très humoristique, reprenant cependant des éléments de sagesse profonde.

Dans le fait qu'une limite aide à goûter, je me souviens avoir travaillé, il y a plus de trente années à Paris, dans une entreprise proche d'un petit parc. Je décidais un jour d'abandonner le self bruyant de cet établissement où je déjeunais, pour ce lieu de nature où je pris désormais tous mes repas en lisant un livre, et cela par tous les temps, en toute saison. Ce fut à chaque fois un moment de bonheur dont je pris rapidement conscience que sa saveur était induite par sa limite. Je réalisais que si j'avais eu toutes mes journées de libres je n'aurais pas eu l'idée de venir manger dans ce parc et je n'aurais

pas goûté ces moments délicieux. Mon manque de « savoir vivre » me rendait nécessaire cette limite pour savoir goûter l'instant.

**On peut ainsi se demander si le fait que notre vie soit limitée ne contribue pas à lui donner un goût qui, sans cela, nous échapperait.** Combien de personnes se sont mises à découvrir ainsi la vie après un choc, un deuil ou après être passé proche de la mort ?

Même sans aucun choc particulier, arrivant **vers le milieu de son existence** (40 ou 50 ans), un être développe un autre regard sur la vie. Il aspire soudain à une profondeur qui lui avait jusque là un peu échappée, même s'il y avait déjà pensé. A cette étape de son existence, il se met en quête d'un « plus de vie » sans trop savoir où le trouver, mais dont il sent la nécessité. Cela est sans doute en rapport avec au moins trois phénomènes : d'une part il réalise qu'ayant parcouru la moitié de son temps, celui-ci n'est pas illimité, qu'ensuite ses enfants étant partis de la maison une étape de vie vient de se terminer, puis enfin que ses parents, devenant âgés, ne sont pas éternels. Toutes ces choses il les savait, bien sûr !... Mais là il s'y trouve, il les éprouve, il les ressent, en prend la mesure dans « sa réalité ». Les étapes se révèlent concrètement avec un début, une réalisation, puis une fin. Son regard sur la vie en est changé ! Il peine cependant à trouver dans son environnement les repères qui le conduiront à ce « plus de vie » tant espéré, car les modèles disponibles sont plus axés sur l'« avoir », le « faire » et le « pouvoir » que sur l'« être » et l'« existentiel ». Alors il poursuit tant bien que mal sa quête et s'en débrouille, presque dans le secret de sa vie intérieure, car peu de gens sont prêts à l'entendre... Nous n'avons pas coutume de parler de ces choses là !

Comment se fait-il que toute la dimension d'une étape apparaisse au moment ou elle se termine ? Que celle d'un être apparaisse le jour où on le perd ? Comme nous venons de le voir, nous avons l'enfant, en pleine forme et réussissant sa vie... mais qui quitte la maison ! Nous avons aussi les parents qui, même s'ils sont en bonne santé, prennent de l'âge ! D'un seul coup, leurs précieuses existences apparaissent de façon plus aiguë à notre conscience ! Nous avons aussi parfois, dans un couple, l'un des deux qui quitte le foyer pour d'autres horizons. Celui ou celle qui est quitté découvre l'importance qu'avait la présence de l'autre (sauf, bien sûr, dans les cas d'extrêmes douleurs conjugales).

Le quotidien ordinaire, laissant croire à une « propriété illimitée » de l'autre, en avait fait perdre la saveur. Nous croyions le connaître, l'avoir rencontré ! Nous n'avons souvent, hélas, rencontré que ce que nous imaginions ou attendions de lui. Naturellement, cette « propriété » (quel horrible terme) n'a qu'une illusion d'illimité. C'est même une illusion de propriété ! Aucun être ne devrait se considérer comme possédant un autre être. Un être, ça ne se possède pas, ça se rencontre. Il se trouve que c'est justement la limite qui redonne le goût... mais parfois aussi fait découvrir le goût de ce qu'on a manqué... le jour où on ne l'a plus. Alors, si on l'a manqué, c'est encore plus douloureux. **Marc-Aurèle**, empereur philosophe stoïcien, né en 121, disait :

« ... évalue, entre les choses présentes, celles qui sont les plus favorables, et rappelle toi avec quel zèle tu les rechercherais, si elles n'étaient point présentes » (*Pensées pour moi-même* Livre VII, XXVII).

**Épicure** lui-même, dans sa *lettre à Ménécée*, nous fait remarquer

« Pain et eau dispensent un plaisir extrême, dès lors qu'en manque on les porte à la bouche ».

Nous remarquons effectivement que, dans l'abondance, ils semblent ne plus avoir de saveurs intéressantes. Les épicuriens et les stoïciens semblaient s'opposer et l'on a cru les épicuriens dans le profit inconsidéré. En réalité **Épicure était dans la mesure**, dans le

goût et dans la capacité à savourer ce qui se présente. **Il ne cherchait pas ce qui était goûteux, mais trouvait du goût en chaque chose.**

Il conviendrait donc certainement d'être plus sensible à ce (et surtout à ceux) qui nous entoure, à mieux saisir les délicatesses de ce que nous éprouvons et à ne rien en manquer. Il serait heureux que nous le puissions sans avoir besoin de limites. Mais les limites sont peut-être le sel de la vie sans lequel les saveurs nous échappent.

## **2. Digérer plutôt que de rendre**

Je suis désolé pour l'indélicatesse de cet enchaînement. Nous étions dans les saveurs et nous voilà dans le vomi ! Nous devons la judicieuse remarque qui va suivre à Épictète, philosophe romain du premier siècle.

### **2.1. Epictète**

Sans prendre les stoïciens pour modèle je dois dire que j'ai été touché par le propos d'**Épictète**, nous rappelant qu'il ne s'agit pas de « parler des choses » mais de « s'appliquer à être ». Il remarque que trop de faux philosophes inondent les esprits qui les entourent de préceptes et de savoirs abondants... mais ne sont en réalité pas des philosophes. Ils ne font qu'étaler la nourriture qu'ils ont prise pour engraisser leur esprit, mais n'en ont produit aucune richesse.

Épictète dit exactement : « Il y a du danger à aller rendre d'abord ce que tu n'as pas digéré. Et lorsque quelqu'un te reprochera que tu ne sais rien si tu n'es point piqué de ce reproche, sache que tu commences à être philosophe dès ce moment là : **car les brebis ne vont pas montrer à leur berger combien elles ont bien mangé, mais après avoir bien digéré la pâture qu'elles ont prise, elles portent de la laine et du lait** ; toi de même, ne débite point aux ignorants de belles maximes ; mais si tu les as bien digérées, fait le paraître par tes actions ». (*Manuel*, Épictète XLVI)

Il nous donne une leçon pour les moments où nous assourdissons notre entourage de choses que nous ne maîtrisons ou ne connaissons pas vraiment. Il dénonce ainsi tous ceux qui, se croyant pourvoyeur de vérité, étalent une science qu'ils n'appliquent pas et dont ils n'ont aucun vécu.

### **2.2. Les doctes « philosophes »**

Concernant ceux qui ne font que connaître les textes et les idées, **Épictète** en dit qu'ils sont de « bons grammairiens » mais pas des philosophes (*ibid*, XLIX)

Nous retrouvons un propos analogue chez **Descartes** :

« Et nous ne serons jamais philosophe, si nous avons lu tous les raisonnements de Platon et d'Aristote, et qu'il nous est impossible de porter un jugement ferme sur une question donnée : en effet nous paraîtrons avoir appris non des sciences, mais de l'histoire » (Règles pour la direction de l'esprit, Règle III, 1999, p43) et parlant de l'érudit « Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.898).

Il insiste sur le bon sens qui court le risque de s'évanouir avec l'amoncellement des connaissances. Si nous associons les pensées d'Épictète et de Descartes, nous consta-

tons que tous deux sont extrêmement prudents face à la connaissance et estiment que le bon sens, la sensibilité et la capacité à vivre et expérimenter sont plus justes que l'accumulation de savoir.

Tant de penseurs se sont succédés et ont apportés chacun leur lot de réflexion, permettant à ceux qui les ont suivi de développer leur pensée propre, qu'il est parfois difficile d'y trouver son chemin. S'il semble important de savoir ouvrir son esprit à ce qui s'est dit, il importe bien plus de ne jamais s'y attacher comme à une doctrine, mais de garder sa sensibilité en éveil et son bon sens bien présent, afin que ce qui est pensé soit confronté à la réalité de la vie et ne soit pas qu'une brumeuse intellectualisation. Tout peut être remis en cause à chaque instant pour celui qui sait rester libre des idéologies.

### **3. Gestion intime de nourriture vitale**

#### **3.1. L'aboutissement et le chemin**

Pour développer une certaine dimension de soi, un individu va se nourrir de la vie. **Il acquerra progressivement une maturité où, libre de l'ego, son sentiment de soi trouvera sa place hors du paraître.** Un tel aboutissement lui permettra une attitude où il n'aura ni à se cacher, ni à étaler une apparence. Celui qui est dans la timidité se cache (mais n'a pas de masque), et celui qui étale son paraître se cache aussi (sauf qu'il dispose de masques impressionnants).

**Dans la maturité, un être ne se cache ni ne se montre.** Il veut bien être vu, mais ne cherche pas à se mettre en évidence... il a simplement de la présence. Il veut bien ne pas être vu, mais ne cherche pas non plus à se cacher. Il est de toute façon en paix avec lui-même. Il goûte les rencontres, il cueille la vie et se re-cueille (se cueille à nouveau), car il ne manque pas non plus de donner une place à celui qu'il a été dans différents instants de son existence, tout en habitant le présent et en étant ouvert à ceux qui l'entourent.

Nous trouvons là le sage processus d'individuation de Jung où un être devient Soi, en même temps qu'il se libère du moi (voir publication de novembre 2005 [« Le ça, le moi, le surmoi et le Soi »](#)).

**Mais nous ne parlons là que d'un aboutissement.** Or, comme nous l'avons vu plus haut, ce n'est pas tant l'aboutissement que nous avons à considérer, mais plutôt chacun des instants qui nous y conduisent. L'imperfection apparente, qui habite nos instants, contribue à notre maturation. Pour **les stoïciens** la nature accomplit de toute façon ce qui est juste et contribue à l'équilibre. Dans une **conception systémique avant l'heure**, ils estimaient que ce qui a l'air d'un désordre dans l'instant, est un ordre qui s'organise dans un tout. En fait ils accordent à la nature la même **confiance inconditionnelle que Carl Rogers** accordait à son patient.

De leur côté, **les épicuriens**, qui ne s'entendaient pas forcément avec les stoïciens, prônaient de **savoir goûter les instants avec plaisir et de se nourrir de leurs délices, tels qu'ils se présentent**, d'avoir confiance en le fait qu'il y a une saveur à découvrir là où on se trouve. Dans une attitude de confiance ils savaient que la saveur était là, et mettaient un soin tout particulier à ne pas la manquer. Ils n'ont jamais prôné l'excès (contrairement à la fausse réputation qu'on leur a faite), mais plutôt la délicate dégustation de ce

qui est. La **confiance en la valeur de « ce qui est »** est sans doute un point qui ralliait les stoïciens et les épicuriens. Naturellement, les premiers sont plus tournés vers une certaine austérité, mais avec un bonheur à savourer l'harmonie de la vie et les autres sont plus tournés vers le plaisir, mais « un plaisir à trouver en ce qui se présente », y compris dans la grande simplicité. Nous noterons même que **Marc Aurèle**, stoïcien, cite Épicure dans ses « *Pensées pour moi-même* » :

« dans les grandes douleurs aie recours à cette maxime d'Épicure : *la douleur n'est ni intolérable ni éternelle si tu te souviens de ses limites et si tu n'y ajoutes rien par l'opinion que tu en as* ». (Livre VII, LXIV)

Épictète, Marc-Aurèle et Épicure insistent donc sur le fait que nous souffrons plus de l'opinion que nous nous faisons des choses, que des choses elles mêmes :

« quand quelqu'un donc te chagrine ou t'irrite, sache que ce n'est pas cet homme-là qui t'irrite, mais ton opinion » (*Manuel*, Épictète, XX) ou « Si tu supprimes ton opinion sur ce qui semble t'affliger, tu te place toi-même dans la position la plus inébranlable » (*Pensées pour moi-même*, Marc-Aurèle, Livre VIII, XL).

Ils proposent ainsi de nous réapproprier ce qui nous revient et de nous remettre aux commandes de notre vie, sans chercher à être aux commandes de ce qui nous est extérieur :

« un autre commet-il une faute contre moi ? c'est son affaire » (*Pensées pour moi-même*, Marc-Aurèle, Livre V, XXV) ou « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont » (*Manuel*, Épictète, V)

Il paraît que **Winston Churchill** aurait dit « **Le secret de la vie n'est pas de faire ce qu'on aime, mais d'aimer ce qu'on fait** ». Il est bien difficile de savoir s'il le tenait des épicuriens ou des stoïciens. Tous deux auraient pu tenir ce propos. Par contre, en ce qui le concerne, Winston Churchill n'a pas été un modèle de modération et même... il s'en vantait. Sans vouloir lui dénier une certaine sagesse, sur ce point il était très loin d'Épicure ou d'Épictète.

Quoi qu'en disent les philosophes, si nous regardons phénoménologiquement la façon dont s'organise la vie pour « se remplir », pour tendre vers la maturation, vers l'individuation, il semble que des processus particulièrement pertinents sont à l'œuvre, même si c'est le plus souvent à notre insu. Dès qu'on invite un individu à être attentif à ce qui se passe en lui, il nous révèle les quatre points suivants : 1/l'évitement, 2/les compensations, 3/les symptômes, 4/l'accueil de soi.

### **3.2. L'évitement salutaire (énergie et survie)**

Nos philosophes n'ont pas prôné l'évitement, qu'il s'agisse de **Socrate**, de **Platon**, d'**Aristote**, d'**Épictète**, d'**Épicure**, de **Siddhârta Bouddha** ou de bien d'autres. De bien grands hommes nous ont mis en garde contre l'évitement. Or ce processus est pourtant très spontané et commun à tous les humains. Le piège est sans doute de prendre l'évitement pour une solution absolue et définitive, mais il semble peu probable qu'en étant si souvent présente, une telle attitude soit tellement erronée, même si elle comporte des pièges.

**Les psy ont pointé qu'un individu adoptait quatre types de comportements : l'assertivité** (affirmation de soi dans le respect d'autrui), la **manipulation**, le **conflit**, ou



la **fuite**. La fuite ne semble évidemment pas être ce qu'il y a de plus glorieux, mais en faire une faute et considérer que c'est forcément inadapté serait abusif et nous ferait passer à côté de certains aspects de la pertinence à l'œuvre en nous. Naturellement, quand elle est possible, l'[assertivité](#) est l'attitude la plus efficace et la moins coûteuse en énergie. Mais quand elle n'est pas accessible, les autres comportements jouent un rôle essentiel.

Quand une chose nous est trop pénible, quand notre maturité ne nous permet pas d'y faire face, **notre élan spontané est de la mettre à distance**. La part de nous qui a été choquée est ainsi propulsée loin de nous, loin de notre conscience. Cet évitement d'une part de soi permet ainsi de continuer à vivre.

**Quoique amputé de cette part de soi nous poursuivons alors notre maturation.** Puis il y aura un moment où les acquis nouveaux permettront de se « re-cueillir », c'est-à-dire de cueillir ces parts de soi laissées en attente lors des évitements antérieurs. Ces évitements demandent de l'énergie pour masquer en soi ce que nous ne savons pas encore intégrer, mais tant que de l'énergie est disponible, le processus est opérationnel.

L'évitement spontané permet de mettre dans l'**inconscient** ce que nous ne voulons pas de nous, et **ce dernier semble en assurer la garderie**, jusqu'au jour où nous serons en mesure de le récupérer. Bien évidemment, il nous est impossible de récupérer cette part de Soi, tant que par immaturité nous la confondons avec les situations désagréables qui se sont produites. **La maturité consistera à différencier d'une part les êtres et, d'autre part, les circonstances et les choses.** C'est seulement là qu'il nous deviendra possible de récupérer ces parts de soi restées en « garderie » dans l'inconscient.

Jusqu'à ce moment de maturité, l'énergie permet de vivre assez bien, malgré les manques induits par ces diverses amputations de soi. Cependant, celles-ci laissent en nous des vides que, également grâce à l'énergie, nous allons tout simplement masquer afin d'assurer l'illusion de complétude nous permettant d'assurer une vie suffisamment confortable. Ils seront masqués par le « faire » et par l'« avoir », par les projets, par les centres d'intérêt... C'est à ce prix que la maturation poursuit son chemin, malgré les moments inacceptables de notre existence (§ « le masque de faire », [L'écoute thérapeutique](#), Tournebise, 2001).

### **3.3. Les compensations (énergie et survie)**

**Ces parts de soi maintenues à distance génèrent donc, en nous, des manques.** Nous nous empressons alors de les masquer, sous peine de ressentir un vide. Ce vide ressemble à un creux, à une dépression et nous le masquons avantageusement avec des centres d'intérêt, avec des objectifs, avec tout ce qui nous permettra d'éviter la sensibilité qui nous le ferait ressentir. Mais ce n'est que de l'évitement, de la compensation.

Cela n'est possible que si nous disposons d'une énergie suffisante et, à ce stade, nous en avons. Cette 2<sup>e</sup> fuite peut être considérée comme une sorte de combat contre le vide intérieur (nous avons d'abord eu la fuite d'une part de soi, puis maintenant, celle du vide intérieur qui en résulte).

Nous prendrons soin de **différencier celui qui perçoit le plaisir de l'épicurien de celui qui cherche des plaisirs pour masquer ses vides.** Le premier est sensible aux délices de

l'instant et est ouvert à la vie, alors que le second est dans l'évitement et la compensation... il est fermé à la vie.

Mais nous ne devrions cependant pas juger trop durement une telle situation d'anesthésie, car elle permet de continuer à vivre malgré un manque. Elle permet de poursuivre sa maturation en dépit d'une amputation de soi. Nous ne devrions donc pas la juger du tout et lui accorder qu'elle joue un rôle majeur et pertinent.

Il s'agit d'une sorte de **pulsion de survie** permettant, à un être de rester debout malgré une maturité qui n'est qu'en cours d'accomplissement... mais qui est en train de s'accomplir ! (jusqu'à la fin de la vie)

Cependant, les centres d'intérêt compensateurs n'aboutissent pas toujours à la satisfaction, malgré les tentatives de transactions ou même de « manipulations » pour y réussir. C'est ce qui conduit à une attitude de conflit ou de rébellion pour faire valoir son projet personnel. S'il n'aboutit pas et rencontre trop d'oppositions, il peut y avoir affaiblissement, anesthésie, apathie, découragement, abandon.

Puis, l'énergie revenant, nous constaterons une nouvelle rébellion suivie de projets et de centres d'intérêts qui reviennent (comme sources de motivations, comme « moteurs »).

Une telle fuite, un tel évitement, se fera cependant avec un balisage. Des indices inviteront sans cesse le sujet à récupérer les parts de soi laissées en attente. Ces balises, ce sont les ressentis, les sensations, les symptômes psychologiques. Ces symptômes ne seront pas considérés ici comme des psychopathologies, mais comme les moyens par lesquels un individu garde un accès à lui-même.

### **3.4. Les symptômes (vie et individuation)**

Les deux phases précédentes (évitements salutaires, puis compensations) sont l'expression d'une pulsion qui nous habite pour assurer notre survie. C'est pourquoi je l'appelle « pulsion de survie ».

Nous abordons maintenant une pulsion d'un autre type : la « **pulsion de vie** ». Nous nous garderons bien de la confondre avec celle de Freud qui n'est que pulsion libidinale (énergie concernant le moi). La pulsion de Vie, telle que je l'évoque ici, est plutôt d'ordre **existentielle**, c'est-à-dire un processus d'**individuation** concernant le Soi tel que Jung nous le propose (l'individu entraîné de se réaliser, de se « re-cueillir », de s'assembler).

Le symptôme est un signe (ainsi que l'étymologie du mot nous le rappelle) proposant un accès direct à la part de soi en attente. **Il n'existe pas « à cause de ce qui nous est arrivé », mais « spécialement pour retrouver celui que nous étions quand c'est arrivé ».** Un symptôme n'est pas le reflet, la réplique ou la conséquence d'une mauvaise chose antérieure dont il faudrait se libérer, mais plutôt un appel, un passage, une ouverture vers une part de soi extrêmement précieuse qu'il convient de réhabiliter. **Or éliminer ou réhabiliter ne font pas partis du même programme.** Tous ceux qui, partant du symptôme, proposent une élimination de quelque chose sont ainsi invités à y regarder de plus près.

En psychothérapie, j'ai remarqué, la plupart du temps, que partant du symptôme, et examinant les ressentis, nous arrivons rapidement (parfois quasi instantanément) à la part de soi qui s'exprimait. **Le symptôme, tel une sorte de « lien hypertexte »**, n'attend qu'un « clic » pour ouvrir l'accès conduisant à une part de soi que nous avons mise à distance (et le plus souvent oubliée).

Cependant, quand les symptômes sont inconfortables (manque d'assurance, mal être, obsessions, phobies, boulimie, anorexie, alcoolisme, dépression...) il est tentant de les éviter aussi. Cela peut même être, en effet, salutaire de les éviter (temporairement), quand leur ampleur met le sujet en danger. Mais il est souhaitable de préférer se tourner vers ce qu'ils expriment de pertinent en soi, plutôt que de tenter de les chasser. De toute façon, si on ne fait que les chasser, ils reviennent, car la pulsion de vie veille à éviter l'effacement.

**La pulsion de vie (existentielle) joue deux rôles :** elle assure le « gardiennage » des parts de soi dont nous nous sommes coupés (nous trouvons là l'inconscient) et elle produit les **symptômes** par lesquels nous pourrions, ultérieurement, y re-accéder.

Une fois ces parts de soi revenues à la conscience, reste à leur donner la place qui leur revient. Il s'agit alors de la phase de réhabilitation. Il s'agit de l'accueil de soi.

### **3.5. L'accueil de Soi (vie et individuation)**

Nous avons vu comment, grâce à la pulsion de survie, un moment de souffrance nous a fait rejeter une part de soi puis créer une compensation du manque résultant de ce rejet. Nous avons vu aussi comment la pulsion de vie en a assuré le gardiennage, puis, grâce aux symptômes nous a permis de disposer d'un accès nous y re-conduisant (une sorte de fil d'Ariane).

**Une fois retrouvée, cette part de soi doit récupérer sa juste place en soi.** Le vide que nous ressentions, n'était que cette place restée vacante, que rien ne pouvait compenser durablement. Il ne s'agit pas là de considérations théoriques. C'est surtout à ce moment que ce trouve tout l'enjeu concret de vie et d'amélioration. **C'est là que nous pouvons récupérer le « plus de vie » tant attendu.** Il s'agit d'une sorte d'assertivité avec soi-même, de considération retrouvée. **Une sorte de « venue au monde » d'une part de soi restée dans l'ombre jusqu'à ce jour**, une sorte de mise en lumière, de passage au jour.

Une telle chose ne se décrète pas par la volonté. Elle vient naturellement d'un nouvel éclairage. Jusque là, nous avons confondu celui que nous étions avec ce qui s'est passé. **Maintenant il nous suffit pratiquement de réaliser que ce qui fut mauvais, négatif ou destructeur, c'est juste ce qui s'est passé, et surtout pas celui que nous étions quand ça s'est passé.**

Naturellement, il peut se produire quelques enjeux complexes qui ne permettent pas d'aboutir ainsi immédiatement. Pour en savoir plus, vous pouvez lire sur mon site ma publication d'avril 2004 « [communication thérapeutique](#) » ou mes ouvrages « [Chaleureuse rencontre avec soi-même](#) » (Dangles), « [L'écoute thérapeutique](#) » (ESF) ou, mon prochain ouvrage à paraître en 2007 (extrêmement détaillé sur ce point).

## 4. Les vides, outils de plénitude

### 4.1. L'affûtage du goût

Épicure nous faisait remarquer que le pain et l'eau ont une saveur extrêmement goûteuse, quand on en manque. Mais, bien souvent, sans un tel manque, nous peinerons à en sentir le délice. Lors d'un régime, ou d'une journée de jeûne, un simple morceau de pain apparaît effectivement avec une saveur délicate... et évidemment bien plus encore pour ceux qui en manquent, non par choix, mais parce que leur situation ne leur permet pas de manger à leur faim.

Ce qui est pointé ici, au niveau du pain et de l'eau, vaut bien sûr pour toutes les choses et tous les êtres de l'existence. **Il semble regrettable qu'il faille un manque pour découvrir une saveur.** Ne trouverions nous pas un supplément de vie à développer une sensibilité qui nous permettrait de percevoir les saveurs existentielles, sans que le manque en ait été nécessaire ?

C'est sans doute ce que nous propose **Thich Nhat Hanh** en nous invitant à goûter chacun de nos pas au cours d'une marche consciente. L'idée n'y est pas de courir vers le but, mais de **savourer chaque « ici et maintenant »**. Nos sensations de vide viennent, le plus souvent, de notre incapacité à percevoir ce qui nous entoure et à nous projeter dans des « ailleurs » de l'espace ou du temps. Quand bien même il s'agit d'un ailleurs qui se situe seulement quelques secondes plus tard... c'est déjà un ailleurs. Par exemple : si j'ai soif et que je vais boire un verre d'eau dans quelques secondes, suis-je capable de goûter ma sensation de soif quand je l'éprouve, puis celle de boire quand je bois, où suis-je déjà en train de fantasmer la sensation que j'aurais en buvant ?

Ce petit exemple, tout simple, nous montre bien à quel point nous sommes, le plus souvent, plus en projection qu'en sensation. Le problème de cette projection permanente est que, comme dans **le film « Click »**, nous passons alors à côté de la plupart de moments de notre vie. Il semble ainsi que le manque un peu prolongé, quand on n'a pas le moyen de zapper, rehausse le goût, alors que l'abondance vienne affadir la sapidité. De ce fait, un tel manque apparaît, comme une sorte d'apprentissage de vie et non comme un inconvénient (pourvu qu'il ne nous mette pas en danger). Une sorte de façon de rehausser des saveurs que notre conscience ne nous permet pas spontanément d'appréhender.

Naturellement, **cette propension à nous projeter dans un « ailleurs du temps ou de l'espace » ne doit pas être vécue comme une faute ou une erreur, mais simplement être examinée avec bienveillance.** C'est pourquoi, dans le chapitre précédent j'ai insisté sur le rôle de la pulsion de survie, pourvoyeuse d'évitements salutaires et d'utiles compensations. Quand bien même « évitements et compensations » durent parfois des années ou des dizaines d'années, ils ne sont que temporaires et il convient d'examiner, avec bienveillance envers soi-même, le rôle qu'ils jouent ou qu'ils ont joué.

De plus, nous devons **nuancer cette idée de « présence » au « vécu de l'instant »**. En effet, si nous ne sommes que dans le présent, il n'y a plus de futur (ni de passé) et nous

n'avons alors plus de projets. Or ce n'est pas si souhaitable que ça, car **celui qui goûterait avec trop de délice sa sensation de soif, pire qu'un anorexique, finirait par en oublier d'aller boire** (un peu comme Narcisse devant sa fontaine qui, fasciné par son image, mourut d'en oublier de boire). La juste position semble donc de goûter cette sensation de soif comme étant une heureuse manifestation et de savoir ainsi l'apprécier à sa juste valeur (elle conduit notre corps à prendre soin de lui), tout en appréciant de la même manière le projet de boire qui en résulte, puis celui de boire au moment où l'on boit.

Être dans le présent et le goûter, **ce n'est pas seulement « goûter l'instant » mais aussi « goûter le passé et le futur qu'ils contient »**. Penser que le présent ce n'est que l'instant est sans doute trop réducteur et nous pouvons aussi considérer ces mots de **Marc-Aurèle** :

« ...qui a vu ce qui est dans le présent a tout vu, et tout ce qui a été de toute éternité et tout ce qui sera dans l'infini du temps » (Livre IV XXXVII)

Par exemple, face à un individu, nous serons plus présent à lui si nous savons considérer tous **« ceux qu'il a été »** et tous **« ceux dont il est issu »** ainsi que l'ensemble des **ressentis qui furent vécus par chacun de « tous ceux-là »**. Désolé si cela fait beaucoup de monde !... mais cela nous permettra d'accorder sens à ce qu'il nous montre. Nous ne connaissons pas son histoire et ce n'est pas nécessaire (se serait même indiscret la plupart du temps), mais nous lui accordons cette existence potentielle de « tout cela » qu'il contient et qui le constitue. Ce « tout cela » (et tous ceux-là) est apparu dans le passé, mais est très présent dans l'instant. Si nous ne voyons que la parole ou l'acte qu'il nous propose dans l'instant, cette parole ou cet acte peuvent paraître n'avoir aucun sens. **Épictète** nous faisait déjà remarquer :

« Quelqu'un boit beaucoup de vin, ne dis pas qu'il fait mal de boire, mais qu'il boit beaucoup : car avant que tu n'ais bien connu ce qui le fait agir, d'où sais-tu qu'il fait mal ? » (*Manuel XLV*).

Si on ne le rapporte qu'à la circonstance actuelle, sans cette vision toute en profondeur qui considère **« tout un Être »**, nous serons, la plupart du temps face à une aberration. Il s'agit donc ici de savoir **percevoir « en relief »**. Le premier plan n'a de sens que par rapport à ce qui est autour. Or ce présent est une sorte de « premier plan » par rapport à un passé et un futur qui l'encadrent et qui, d'une certaine façon, sont là et méritent aussi notre considération. J'y reviendrai plus loin, dans le paragraphe « Toucher l'impalpable ».

## 4.2. Les vides sources de relief

La sensation de vide est plutôt déplaisante et nous ne sommes pas naturellement portés à y diriger notre attention. Mais elles sont un peu comme des silences dans la musique, permettant de faire ressortir la mélodie. Une musique ne peut se concevoir comme un jet sonore permanent. Le rythme apparaîtra s'il y a des silences, aussi brefs soient-ils. Nous remarquerons aussi, c'est bien évident, que s'il n'y a que des silences, il n'y a pas non plus de musique ! Tout est affaire de contraste.

Même la matière concrète est avant tout constituée de vide. Ci ce n'était pas le cas, si toutes les particules se trouvaient compactées, une simple tête d'épingle pèserait plusieurs tonnes et nous serions bien embarrassés ! Le vide, qu'il s'agisse de la matière ou

du cosmos semble être une composante du monde, qui participe à son équilibre. Sommes nous pour autant autorisés à en déduire son importance dans le monde psychique ? Rien ne permet de l'affirmer comme une certitude. Nous ne pouvons qu'examiner ce qui est ressenti par chacun.

Il semble ainsi que les sensations de vide fassent aussi partie de notre vie intérieure. Elles sont une réalité psychique vécue par chaque être humain, de façon plus ou moins importante selon les individus et selon les moments de leur existence (constat purement phénoménologique).

**Nos sensations de vide sembleraient avoir pour rôle de rehausser les saveurs de vie que nous ne sommes pas capables de percevoir.** En tout cas, nous remarquons qu'un vide permet de réévaluer sa capacité à sentir, comme par exemple le manque de pain d'**Épicure** permet de mieux accéder à la saveur du pain, comme par exemple le manque d'un être peut nous faire réévaluer l'importance qu'il a dans notre vie. **Marc-Aurèle** nous propose:

*« ...évalue, entre les choses présentes, celles qui sont les plus favorables, et rappelle toi avec quel zèle tu les rechercherais si elles n'étaient point présentes » (déjà cité plus haut, Pensées pour moi-même, Livre VII, XXVII).*

Il nous invite ainsi à avoir cette perception, même quand il n'y a pas de manque. Mais, du fait de notre sensibilité défaillante, le manque sera souvent le moyen par lequel nous saurons percevoir.

De la même façon, sur un dessin en noir et blanc, la sensation de lumière vient du fait que certaines zones restent vides de noir. Mais les zones noires doivent exister pour encadrer ces vides, car sans elles il n'y aurait pas la sensation de luminosité. Sont-ce les zones noires qui manquent de lumière ou les zones blanches qui manquent d'encre, de crayon ou de peinture ? En tout cas il en résulte la perception d'une figure qui, sans ce contraste, n'aurait pas été visible.

Ne s'agit-il donc pas d'un phénomène si important que notre capacité à percevoir y soit totalement liée, au point que le vide soit l'incontournable « présence » par laquelle tout prend son relief?

Tous ces exemples ne sont que des exemples et ils ont bien sûr leurs limites. Mais l'expérience quotidienne nous fait entrevoir que le manque est source de valorisation, source de perception. Naturellement, **en compensant les vides, nous ne leur permettons plus de jouer leur rôle. Pourtant, il se peut que nous ne nous sentions pas prêts non plus à découvrir ce qu'ils nous montrent.**

### **4.3. Les vides, contenant et contenus**

Les vides sont aussi d'une autre sorte dans le monde psychique. Ils peuvent découler également d'un manque de soi, résultant du fait qu'on rejette une partie de ce qu'on est ou de ce qu'on a été (ou de ceux dont on est issu). Nous le faisons du fait de la pulsion de survie qui met spontanément à l'écart de Soi, les parts de nous même qui ont trop souffert. Notre structure psychique se trouve ainsi partiellement amputée ou vidée et il en résulte qu'il s'y trouve une place vacante.

Un peu comme dans **le film « Sale môme »** (de *John Turteltaub*, 2000) où Russ (Bruce Willis) est consultant en communication, en image (paraître). Malgré sa réussite sociale et professionnelle, il a en réalité mis beaucoup de soin à oublier l'enfant (Rusty) qu'il était. Sans qu'il s'en rende compte cela laisse un vide dans sa vie qui le conduit à être assez indélicat avec autrui (malgré son métier). La seule trace à peu près consciente qu'il lui en reste est un tic à la paupière (expression somatique). Puis cet enfant, qu'il a tenté d'oublier, apparaît dans sa vie (comme c'est un conte il apparaît dans la réalité) et toute l'histoire est celle de la place qu'il va donner à cet enfant, jadis éliminé de sa conscience. Après maintes tentatives de nouveaux rejets ou évitements, il sera finalement aidé par l'enfant, autant qu'il aidera lui-même celui-ci. Une remarquable idée d'Audrey Wells qui illustre ici dans son scénario comment ce vide laissé en soi est la juste place d'une part de soi jadis éloignée, suite à quelques souffrances. Elle montre aussi, dans cette histoire, comment ce vide est enfin définitivement comblé par la délicatesse de la rencontre et de l'accueil, entre celui qu'on est et celui qu'on a été.

**Ce vide, est comme un contenant attendant de retrouver son contenu.** Pour reprendre une image symbolique médiévale, ce vide serait comme une sorte de « graal » intérieur attendant sa précieuse substance de vie (la part de soi jadis rejetée). Celui qui pense que nous « trimballons des casseroles » a évidemment une vision moins noble du « récipient » que représente ce vide !

Nous pouvons poser sur ces sensations de vide un regard différent dès lors que nous les envisageons sous l'angle d'**une place réservée à une part de soi qui n'est aucunement mauvaise, mais qui a juste été blessée à un moment de notre existence, et attend considération et réhabilitation.** Dans ce cas les sensations de vide ne sont plus des outils de contraste, mais plutôt les indicateurs qu'une part de soi attend de retrouver sa place. Ils nous rappellent que celui que nous avons été, à un moment de notre vie, ne fait pas encore partie de notre structure psychique, car la pulsion de survie la maintient encore « à part ».

La maturité, ou l'affirmation de soi, ou **« la présence » consiste en cette réappropriation de soi**, cette individuation, cette complétude de la structure psychique.

Pour le dire simplement, **la sensation de vide est ici une opportunité de rencontre avec soi-même**, dont il peut résulter un supplément de vie, un goût de plein, de plénitude, une saveur d'être, une individuation mieux accomplie.

#### **4.4. Etre frustré... être dupe ?**

Comme ces vides sont naturellement inconfortables nous aurons plus tendance à les éviter qu'à les considérer attentivement. L'élan naturel, nous l'avons vu, est de tenter de les compenser. La compensation est une activité majeure de la pulsion de survie, nous permettant de supporter des vides que nous sommes encore incapables de combler réellement.

Naturellement, une compensation n'est qu'une compensation, et est fréquemment suivie d'une « décompensation ». Dans ces cas, l'individu ressent une importante frustration de ne pas disposer de ce qui lui permettrait une « illusion de plein ».

**Le mot « frustrer »** vient de *frustrare* qui signifie, **duper**, tromper. En latin, *Frustrare esse*, signifie « être dupe » (*Trésor des racines latines*, Jean Bouffartigue, Anne-Marie Delrieu – Belin, 1981). Se sentir frustré signifie donc « se sentir dupé ». En effet la sensation d'avoir été dupé est bien en accord avec la compensation où, croyant avoir rempli son vide, on n'a fait que le dissimuler et, quand il reparaît, il y a une sorte de lucidité soudaine, vécue comme une douleur... une espèce de désillusion, qui n'est finalement qu'une sorte de révélation ! Cela est **ressenti comme une sorte d'apocalypse intérieure** qui est aussi bien une fin du monde qu'une révélation. C'est une fin du monde de l'ego (le moi) et un début de conscience de soi. Il est intéressant de remarquer que le mot **« apocalypse »** vient du grec *apokalupsis* signifiant « révélation », venant du verbe *apokaluptein* constitué de *apo* (négation) et de *kaluptein* (cacher envelopper) [Le Robert *Dictionnaire historique de la langue française*]. C'est donc le moment du « désenveloppement » et non de la fin. Finalement, c'est plus un moment de « développement » qu'un moment « d'effondrement ».

Dans les contes, nous trouverons **l'histoire de Pinocchio** qui, de « personnage pantin » deviendra « individu petit garçon ». Comme il ne sait pas encore « sentir » le bon chemin, quand il s'égarera, pour lui donner la possibilité de s'en rendre compte, son nez s'allongera. Allonger le nez de celui qui « sent » mal est un judicieux stratagème ! Puis il tentera de compenser ses vides en allant à la fête foraine où il découvrira la duperie quand les oreilles d'ânes lui pousseront. « J'ai été un âne » n'est il pas ce qu'on se dit quand on découvre qu'on a été dupe, après avoir cru aux merveilles ? Ces ânes ont une destinée dans ce conte : on utilise leur peau pour faire des tambours, des caisses vides qui résonnent.

Ce vide se trouve aussi dans le mot « fou » venant du latin *folis* signifiant « soufflet pour le feu », « outre gonflée, ballon », « ballot » (Le Robert, *Dictionnaire historique de la langue française*).

Pinocchio verra son salut en s'enfuyant dans la mer... et même « dans un ventre dans la mer (celui de la baleine) où il ramènera son père à la vie. Cette « naissance », accompagnée de la réhabilitation de celui dont on est issu est le moment de passage du « personnage pantin » à « l'individu petit garçon ».

Il semble que cela décrive bien notre vie **où nous passons du statut de « personne » (*persona*, masque de théâtre) à celui de « quelqu'un »<sup>4</sup>**, mais seulement après avoir pris conscience de la **duperie** (frustration), avoir réalisé notre **vide (dépression)** et **l'avoir rempli, au lieu de juste le compenser**. Ainsi, nos symptômes psychiques sont, un peu comme le nez de Pinocchio, un moyen de garder l'indication de ce qui est juste malgré notre manque de sensibilité. C'est un moyen de retrouver le chemin vers ce qui nous remplira plutôt que de rester exagérément avec ce qui ne fait que compenser.

#### **4.5. La dépression (expérience du vide)**

Le vécu phénoménologique du dépressif (le phénomène qu'il dit ressentir) est celui d'un vide. Il n'est pas aisé cependant de comprendre d'où vient le mot « dépression ».

---

<sup>4</sup> Lire sur ce site la publication de mars 2001 [« Un quelqu'un en habit de personne »](#).



**Déprimer** vient du latin *deprimere*, c'est-à-dire « **presser du haut vers le bas** ». De *de* (de haut en bas) et *primere* pression. Mais René Garus est plus précis dans son ouvrage « Les étymologies surprises » (Belin1988) : il donne la phrase « Vous vous *empressez* de *réprimer* la *déprime* qui vous *opresse* » pour attirer notre attention sur le fond commun de tous ces mots. *Pre, prem, premere, pret* qui a donné *pressus* (*prêt-tus*) signifiant « **serré** » (*pressare*, « serrer fort »). La dépression, c'est donc aussi « serrer » de haut en bas. Il est curieux d'avoir choisi ce mot signifiant étymologiquement « une pression de haut en bas », pour parler d'une sensation de vide ? La sensation de dépression ne consiste pas en une pression ou un écrasement de haut en bas, mais dans une sensation de vide. Il ne s'y trouve plus d'intérêt pour rien. L'obsession, elle, est écrasante, mais pas la dépression. L'angoisse aussi donne une sensation de serrement que nous retrouvons dans « stress » (du latin *stringere* « serrer, resserrer »... qui a même donné « stranguler »).

Heureusement, nous remarquerons que le latin *depressio* signifie « **abaissement** » et qu'il a donné en chirurgie « **creux dans une surface** » (Le Robert *dlhf*).

Pour comprendre, nous serons mieux aidés par **la météo où « dépression » signifie « basse pression »** ! Nous retrouvons ici notre idée de vide. Mais ce qui nous trouble, c'est que dans la basse pression (moindre pression) l'air chaud monte (c'est donc du bas vers le haut) et que ça amène le mauvais temps... alors qu'avec l'anticyclone (zone de haute pression) nous arrive le beau temps ? En fait **le vide de la dépression (air chaud qui monte) attire l'air froid latéral environnant**. C'est comme si ça ouvrait les fenêtres et faisait entrer l'air froid d'à côté ! Il y a de quoi y perdre son latin... et tout le reste ! Mais il nous arrive qu'avec trop de chaleur (climatique) nous disions qu'il fait lourd et soyons soulagés par l'orage et la pluie qui allègent l'atmosphère.

C'est donc la tête dans les nuages que nous aurons notre éclaircissement. Car cette valse étymologique donne plus une sensation de tempête intellectuelle que de clarification ! Pourtant, avec une analogie météorologique, il se peut que « **l'air froid** » attiré par le « **vide ascendant** » de la dépression ressemble à notre vide intérieur attirant la « **part refroidie** » de nous-mêmes, que nous avons délaissée, qui a manqué de reconnaissance, et qui est en attente de réhabilitation..

Il est vrai que, **quoique se sentant vide, dans la dépression, on se sent lourd**. Peut être le dé-pressif est-il « **pressé vers le bas** », afin de mieux « **s'ex-primer** » (pressé vers l'extérieur) pour se libérer, ou pour libérer cette part de lui-même prisonnière en lui, et qu'il retient ! **Le « pressoir » pour extraire le suc, la précieuse substance de vie...** pour libérer le parfum, la saveur, une sorte d'extraction du Soi emprisonné afin de l'amener au jour et d'en révéler la goûteuse présence... d'en concentrer la saveur pour ne pas la manquer. Mais la sensation phénoménologique (ce qui est vraiment ressenti) est en fait **plus de l'ordre du vide que de celle de la pression et de l'ordre de la disparition de l'intérêt et de l'énergie**. La douleur peut y être extrême, au point que, chez certains, la mort en devient désirable (suicide), non en tant que mort, mais en tant qu'évitement de la douleur psychique (voir sur ce site la publication de juin 2001 [« Dépression et suicide »](#)).

**Phonétiquement, « primer » (mettre en premier) et « déprimer »** pourraient trouver un rapprochement, même si celui-ci n'est pas juste sur le plan étymologique. Il serait entendu avec cette fois-ci un « **de** » dans le sens « **privatif** » et non un « *de* » dans

le sens « de haut en bas ». Cela reflèterait mieux le phénomène tel qu'il est ressenti. Cependant, cette sensation de vide s'accompagne d'une sensation de lourdeur dans laquelle, par le manque d'énergie, il est difficile de se mouvoir... et même de s'émouvoir. La dépression est vécue comme un effondrement, comme une sorte de décompensation. Il est fondamental de comprendre qu'il n'y s'agit que d'un effondrement de l'énergie et de l'ego (pouvoir et paraître), et non un effondrement de la conscience (de l'être, de l'individu ou du Soi). C'est, en réalité, un réveil de la conscience, en train d'accéder à elle-même et à la vie. C'est une sensibilité nouvelle à ce qui est vain, afin de découvrir ce qui remplit vraiment. La difficulté est que l'ancien système de valeur (ego, compensation, illusion) n'y a plus court, et que le nouveau (le Soi, réalité, individuation, sensibilité) n'y est pas encore en place (voir sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »).

Ce vide est finalement un salutaire moyen d'accéder à une meilleure conscience. Il en est l'expression. **Une façon de ne plus être fou** (de ne plus être *follis*, vide, ballot), et de guérir de notre « aliénation »<sup>5</sup> (de guérir du fait d'être étranger à soi-même). **Une façon de « retrouver le goût de Soi »** (et non de se limiter à celui de l'ego ou du personnage joué dans la vie sociale.)

Le docteur Philippe Pinel (né en 1745) avait remplacé le mot « fou » par « aliéné », considérant que les malades mentaux étaient plus « étrangers à eux-mêmes » que « vides ». A cette époque ceux-ci étaient enfermés et enchaînés dans leurs cellules. Il les a libérés des chaînes (matérielles) et de leurs cellules. Il a considérablement amélioré leur condition et leur traitement.

Ne plus être étranger à soi-même est une façon de ne plus éprouver ce vide. Nous en avons une pertinente et profonde illustration dans **le film « Angel-a »** de Luc Besson.

André (Jamel Debouze) est un escroc malchanceux qui veut se suicider à cause de nombreuses misères qui l'accablent (il a la mafia à ses trousses). Angel-a (Rie Rasmussen) est une fille très belle qui se révèle être un « ange » venu l'aider. En réalité, elle n'est en fait qu'une partie de lui-même qu'il n'a jamais rencontrée et qui vient l'inviter à mieux se connaître. Evidemment, c'est un conte, puisqu'elle se manifeste physiquement dans la réalité, au point qu'André ne voit en elle qu'une simple, mais très belle femme.

A 59 minutes du début du film, une scène, face à un miroir, y est particulièrement touchante : Angel-a emmène André délicatement face à une glace et lui demande ce qu'il voit. Il répond « Une fille sublime ». Elle le remercie et lui demande « A côté d'elle, qu'est-ce que tu vois ? ». Il répond « Je ne sais pas ». Elle dit « C'est bien ! Tu progresses ! Avant tu ne voyais que de la merde. Maintenant au moins tu ne vois rien [...] Maintenant il faut y mettre quelque chose, dans cette coquille vide ! ». Elle l'amène ainsi à découvrir l'être qu'il est, à trouver le goût de se découvrir et de s'aimer (à ne pas confondre avec le fait de s'admirer, qui ne reviendrait qu'à contempler une image idéalisée). A travers cette scène de fiction, Luc Besson nous montre la réalité de la rencontre avec soi-même. Ce film comporte un mélange de profondeur et de désinvolture qui nous invite à une réflexion profonde, sans pour autant se prendre au sérieux. A la fois simple, humoristique, désinvolté et touchant.

---

<sup>5</sup> Le docteur Philippe Pinel (né en 1745) avait remplacé le mot « fou » par « aliéné », considérant que les malades mentaux étaient plus « étrangers à eux-mêmes » que « vides ». A cette époque ceux-ci étaient enfermés et enchaînés dans leurs cellules. Il les a libérés des chaînes (matérielles) et de leurs cellules. Il a considérablement amélioré leur condition et leur traitement.

Ce vide peut être considéré comme le début de la rencontre avec soi-même, comme un début de conscience et non comme un effondrement. Il ne s’y trouve qu’un effondrement de l’ego... juste pour accéder à une plus grande réalité de soi, pour remplir ce vide avec de l’être, avec du Soi et non avec le paraître du moi.

## 5. Sensibilité retrouvée

### 5.1. La volonté sans le pouvoir

Il y a deux *vouloirs* distincts à l’œuvre chez l’être humain. L’un dit « **je veux** », et est associé au Moi, à l’*ego*. L’autre dit « **je veux bien** », et est associé au processus d’individuation, au **développement du « Soi »** (dans ce dernier cas, nous devons toutefois être vigilant et ne pas le confondre avec le faux « je veux bien » qui exprime plutôt une résignation, dans laquelle il n’y a développement ni du moi, ni du Soi, mais un simple flottement inerte).

Libre du pouvoir ou de la résignation, le « je veux bien » qui marque alors l’accueil (l’ouverture, l’état communicant), est celui qui permet de goûter la vie. Cela ne peut se réaliser sans notre volonté (nous devons y être d’accord), mais ne peut non plus s’accomplir que hors du champ de notre pouvoir.

Le « **vouloir, libre du pouvoir** » ouvre la porte pour permettre la rencontre. Ce vouloir de type « je veux bien » est un préalable incontournable à toute perception consciente et enrichissante. Il est la base d’une réelle communication avec la vie et avec autrui. Nous y retrouverons les **cinq points de validation** rencontrés dans les situations communicationnelles, alors que dans les situations relationnelles nous n’en trouvons que deux. (voir sur ce site la publication d’avril 2004 « Communication thérapeutique » au § « [guidage non directif](#) »).

D’un côté, le « je veux » est lié à l’ego et est ébloui par la fascination. De l’autre, la « résignation », elle, est éteinte dans l’abandon. **Le « je veux bien » est très différent.** Il est prêt à la rencontre, à la découverte. Il résulte d’un être explorateur de vie, d’un **gastronome des saveurs de l’existence**. Il bénéficie de la tranquillité d’un stoïcien, enrichie de l’ouverture au plaisir de l’épicurien. Ainsi, celui qui « veut bien », écoute l’instant, dispose de toute sa sensibilité ouverte aux nuances subtiles qu’il rencontre. Il est hors des notions de pouvoir, il est en « lâcher prise ».

Mais ce « **lâcher prise d’avec le pouvoir** », même s’il apparaît comme une évidence théorique, n’est pas si aisé à mettre en œuvre, car les réflexes sont là. **Nous sommes souvent plus dans une oscillation entre « pouvoir » et « résignation », que dans un réel « lâcher prise ».**

Le « **il faut lâcher prise** » est une **hérésie**, car « lâcher » est l’opposé de « il faut ». « Lâcher prise » signifie « s’ouvrir » et non pas « mettre de l’énergie contre la prise ». Celui qui « veut bien » s’ouvre et reçoit (il lâche prise), alors que celui qui « veut » cherche et prend (il s’accroche, il s’agrippe). Il est évident que « **prendre** » ou « **recevoir** » ne procèdent pas de la même attitude. Celui qui « prend » est un opportuniste profiteur qui contrôle, alors que celui qui « reçoit » est ouvert, confiant et empli de gratitude (rappelez vous de la confusion à propos du fameux *carpe diem*).

**Celui qui « veut bien » s'ouvre à ce qui se présente, avec un regard prêt à y trouver une richesse. Pour s'y ouvrir, il est sensé être en confiance avec le fait qu'il s'y trouve une richesse (même s'il ne la connaît pas encore). De cette confiance résulte la saveur.**

L'attitude de pouvoir visant à rechercher le profit (je veux, ou je ne veux pas), et l'attitude qui consiste à se disposer en ouverture (je veux bien), sont particulièrement bien illustrées dans **le film « Un jour sans fin »** (Réalisation : Harold Ramis – 1993 ; scénario : Danny Rubin, Harold Ramis).

Phil (joué par Bill Murray) y est un présentateur météo arrogant et méprisant. Lors d'un reportage, il fait abondamment démonstration de son sale caractère envers le public et ses deux collègues, dont Rita (jouée par Andie Mac Dowell). Le lendemain il vit la surprise de voir se dérouler la même journée que la veille : mêmes interlocuteurs, mêmes propos, mêmes circonstances. Cela se reproduit ainsi chaque matin. L'angoisse qui résulte de cette répétition continue le conduit même à se suicider... plusieurs fois ! En effet, il a beau mourir, il se réveille quand même le lendemain et voit se dérouler la même journée, encore et encore... Il finit par en prendre son parti et remarque que Rita lui plaît beaucoup. Il va tenter de tirer avantage de la situation pour la séduire. Chaque jour il recueille d'elle des confidences qui lui permettent de la séduire de mieux en mieux... et de plus en plus vite (en effet il doit tout recommencer chaque jour... et n'a jamais le temps d'aboutir dans les seules 24 heures dont il dispose). Il se fait de plus en plus séduisant, apprend la sculpture, la musique... mais le lendemain est toujours l'inlassable répétition. Il finit par s'ouvrir et par aider des personnes, puis finalement va aussi essayer de s'ouvrir à Rita plutôt que d'essayer de « l'avoir ». Le jour où il sait l'aimer plutôt que de la séduire, un nouveau jour commence enfin.

Dans cette comédie philosophique, Phil est dans le « je veux », puis il essaye de devenir plus fort et de gagner en pouvoir. Il réalise cela en recueillant des informations sur Rita (par Rita elle-même, qui le lendemain ne s'en souvient pas) et en augmentant son pouvoir de séduction par plus de compétences dans différents domaines (il a le temps de s'entraîner). Rien n'y fait. Finalement, le lendemain ne devient un jour différent que le jour où, au lieu de « vouloir » Rita, il la « veut bien » comme elle est, et l'aime tout simplement.

Ce film est une intéressante illustration de la différence entre le « je veux » et le « je veux bien », entre le pouvoir de l'égo et l'ouverture du Soi, entre le relationnel (manipulation, révolte ou fuite) et le communicationnel (reconnaissance, [assertivité](#)). Cela permet d'éviter l'inlassable répétition de « la même chose ». C'est une façon d'accéder à une richesse de vie renouvelée à chaque instant. C'est un « art de goûter l'essentiel » pour ne pas dire l'essence de l'existence et d'accéder à un supplément de vie.

## **5.2. Toucher l'impalpable**

Le mot « **tact** » désigne, aussi bien le sens du toucher, qu'une certaine aptitude à la délicatesse, dans ses rapports avec autrui. Pour « avoir du tact » avec autrui, il importe, tout naturellement aussi, de **savoir « être touché »**. Nous comprendrons bien qu'ici, il ne s'agit aucunement du sens tactile physique, mais d'une certaine sensibilité. En anglais on dirait *feeling* et en allemand *fühlen*.

Le problème est que, généralement, **nous peinons à distinguer le fait d'être « touché » d'avec celui d'être « affecté »**. De même, **nous confondons, hélas, la sensibilité et l'émotivité**. Or, l'émotivité résulte de notre imaginaire (de notre opinion comme le précisent Épictète ou Marc Aurèle), alors que la sensibilité permet de percevoir ce qui est avec délice (comme nous y invite Épicure). La sensibilité correspond à une sorte de discernement, qui nous permet d'être touché sans être affecté.

**« Être touché »**, c'est contacter la vie, alors qu'**« être affecté »**, c'est recevoir des impacts (*Affection* vient du latin *affectio* signifiant *modification* et en latin impérial : *attitude psychologique résultant d'une influence* (Le Robert *Dictionnaire historique de la langue française*). Même si « affectivité » a fini par désigner « état et disposition de l'âme » en psychologie, le sens initial est plus basé sur l'influence et l'impact que sur l'ouverture.

Ayant développé, à juste titre, une méfiance envers l'affectivité, nous nous retrouvons donc ainsi également avec une méfiance envers la sensibilité (être touché), car nous ne savons pas les différencier

**Frans Veldman** a développé les nuances de ce « tact » avec son approche nommée « haptonomie ». Il a construit ce mot à partir du mot grec **« Hapsis »** qui signifie « tact », dans le sens « intime, avec cœur, intérieur, de qualité sensitive » (Veldman, 1989, p 44, 53, 71). Il y développe cette notion de « tact psychique » qui nous permet d'être proche d'autrui tout en restant distinct. Même s'il appelle l'haptonomie, à mon avis improprement, « science de l'affectivité », ce qu'il y fait ressemble plus à la « sensibilité ». Pour contacter la vie il convient d'être sensible à cette notion (l'« hapis »). Je lui ajouterai cependant une précision, en considérant qu'il s'agit plus « d'être touché » que de « toucher » (mais les deux vont ensemble). Ce « tact » est une forme de sensibilité qui permet de percevoir ce qu'il y a de plus « impalpable » chez l'autre.

**« Être touché » c'est percevoir la vie, percevoir les êtres. « Être affecté », c'est au contraire percevoir quelque chose dans lequel on se projette**, dans lequel on s'imagine et qui, de ce fait, induit une émotion. Quand on écoute un individu, on sera affecté si on considère l'histoire qu'il raconte (et dans laquelle, de ce fait, on se projette), alors qu'on sera touché si on le considère lui, lui qui a vécu cette histoire, et lui dont on se rapproche.

**Se rapprocher c'est « aller vers le contact », alors que « se mettre à la place », c'est « perdre le contact »** en allant seulement dans notre imaginaire (voir la publication sur ce site de novembre 2000 [« Les pièges de l'empathie »](#)). Ce n'est alors plus l'autre que nous percevons, mais « nous à la place de l'autre ».

Nous croyons à tort que « se mettre à la place » correspond à la chaleureuse attitude d'empathie. Or, nous oublions là que ce mot vient initialement du concept *Einführung*, initié par le psychologue allemand **Theodor Lipps** (1851-1914), puis plus justement précisé par **Sandor Ferenczi** (1873-1933), médecin psychiatre, psychanalyste hongrois, qui énonça ainsi, bien avant tout le monde, un principe de **« tact psychique »**. Dans ce concept, ils parlent cependant plus de « toucher » que « d'être touché ».

*Einführung* signifie littéralement « toucher en l'autre », avec une sensibilité de l'être (*Fühlen* en allemand, nous l'avons vu, est un peu comme *feeling* en anglais). Lipps, puis

Ferenczi, nous proposent ainsi une sensibilité très subtile. Dans ses recherches, Lipps était très proche de ce qui est sens, sensation et esthétique (*Aisthêsis* : mot grec signifiant sensibilité, sensation, avec l'idée de percevoir). Il remarqua à quel point, chacun a l'intuition de ce qui se passe en l'autre.

Il développa alors, avec *Einfühlung*, l'idée d'une sorte de « tact de l'être », comme si un prolongement de soi venait à sa rencontre. Il le compara même au fait d'avoir « comme une canne » comme prolongement du sens du tact psychique, permettant une perception en contact directe de l'autre. Mais, nous l'avons vu, « être touché » importe plus que de « toucher » (et c'est moins invasif). Il s'agit du même canal, mais dans l'autre sens, avec toujours, néanmoins une certaine réciprocité.

Pour mieux comprendre cette attention se tournant, soit vers la chose (imaginaire, affect), soit vers l'individu (tact, sensibilité), je vous invite à lire ma publication de septembre 2001 sur « [l'assertivité](#) ». Vous y verrez comment, contre toute attente, le communicationnel se tourne vers l'individu (l'être) alors que le relationnel se tourne vers l'information (la chose). L'information semble plus « palpable » et plus réelle que la vie, que l'être. Pourtant, si on se borne à l'information il n'y a pas de communication. Si on prend un échange par le biais de l'information, qui semble pourtant un élément bien tangible, nous n'avons aucune chance d'avoir de la communication, c'est-à-dire d'avoir une situation où les individus se comprennent vraiment, une situation où ils sont vraiment ouverts l'un à l'autre. **Le communicationnel induit de la chaleur humaine alors que le relationnel induit de l'affectivité.** Le résultat du communicationnel se trouve dans la reformulation où l'on est, non pas en répétition de l'information, mais en reconnaissance du vécu de celui qui s'exprime (on est touché et on le manifeste). Voir à ce sujet, sur ce site, ma publication de novembre 2002 « [Reformulation](#) ».

Nous retrouvons cette idée de deux abords distincts chez **Épictète** qui nous fait remarquer qu'il y a **deux façons de contacter un interlocuteur**, dont l'une est plus performante que l'autre :

« Chaque chose présente deux prises, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée. Si ton frère donc te fait injustice, ne le prends point par l'endroit de l'injustice qu'il te fait ; car c'est par là où on ne saurait ni le prendre ni le porter ; mais prends le par l'autre prise, c'est-à-dire, par l'endroit qui te présente un frère, un homme qui a été élevé avec toi, et tu le prendras par le bon côté qui te le rendra supportable. » (Épictète, *Manuel* XLIII). Autrement dit, voir en lui l'individu qu'il est (communicationnel), permet une meilleure approche que de considérer ce qu'il fait ou dit (relationnel).

Nous découvrons ainsi de plus en plus précisément, que **notre attention doit se tourner vers ce qui est le plus subtil**. Cela pourrait contrarier quelques « cartésiens » mal avertis. Si **René Descartes** proposait de considérer d'abord ce qui est simple et évident à l'entendement (qu'il nommait « la lumière naturelle »), il n'invitait aucunement à éviter ce qui est subtil et à se précipiter sur ce qui est grossier. **Les soi-disant « cartésiens » qui penseraient ainsi ne l'ont pas lu** : allant un peu plus loin sur la notion subtile de « l'individu », même lui nous invite à « toucher l'impalpable », et considérer le subtil comme plus certain que l'objectif (ce qui est objectif est ce qui a trait aux objets, et ce qui est subjectif est ce qui a trait aux sujets). Nous découvrons ainsi que la réalité de Descartes ne concerne pas forcément ce qui est physiquement palpable :

« je connus là que j'étais une **substance** dont toute l'essence ou la nature n'est que de penser, et qui, pour être, n'a besoin d'aucun lieu, ni ne dépend d'aucune chose matérielle. En sorte que ce moi, c'est-à-dire l'âme par laquelle je suis ce que je suis, est entièrement distincte du corps ; et même qu'elle est

plus aisée à connaître que lui, et qu'encore qu'il ne fût point, elle ne laisserait pas d'être tout ce qu'elle est » (*Le discours de la méthode* 2000, p.67).

« ...j'ai autrefois appris de quelques personnes qui avaient les bras et les jambes coupées, qu'il leur semblait encore quelque fois sentir de la douleur dans la partie qui leur avait été coupée ; ce qui me donnait sujet à penser, que je ne pouvais aussi être assuré d'avoir mal à quelqu'un de mes membres quoi que je sentisse en lui de la douleur » (*Méditations VI*, 1999, p.322).

« je n'ai jamais rien cru sentir étant éveillé, que je ne puisse sentir quand je dors ; et comme je ne crois pas que les choses qu'il me semble que je sens en dormant procèdent de quelques objets hors de moi, je ne vois pas pourquoi je devrais avoir cette créance touchant celles qu'il me semble que je sens en étant éveillé » (*Méditations VI*, 1999, p.323).

Notre supplément de vie semble donc se trouver dans le subtil. Mais ce qui est subtil ne doit pas pour autant se prendre sérieux et surtout ne pas verser dans l'austérité. C'est pourquoi je vous proposerai une nouvelle citation filmographique. Dans « **Family man** » (Réalisé par Brett Ratner – 2000), Jack (Nicolas Cage), fiancé avec Kate (Téa Leoni) préfère finalement sa carrière et une vie légère, plutôt que son amour. Cela à cause du fait qu'il manque (ou même oublie) le rendez-vous qu'ils se sont donnés, lors d'un départ à l'aéroport. Il privilégie ainsi l'objet (carrière) par rapport à l'être (Kate).

Tout irait bien si, un matin de Noël, il ne se réveillait dans une « autre vie » (qui semble parfaitement réelle) où il est marié avec Kate et où ils ont deux enfants. D'abord ahuri, dépité, pour ne pas dire terrorisé, après quelques péripéties, il va découvrir et aimer Kate et leurs deux enfants. Puis il sort (tout aussi involontairement qu'il y est rentré) de cette « vie parallèle » et revient simplement dans sa vie normale. Kate, qui se trouvait de passage, n'a pas pour projet de revenir avec lui, compte tenu de ce qu'il lui a fait autrefois.

Mais s'appuyant sur cette vie parallèle (dont il ne sait pas si elle était réelle ou imaginaire), d'abord il reconnaît l'être qu'elle est, puis il se sent touché. Il saura aussi la toucher profondément en lui parlant de leur amour et de ces enfants qu'il a « contactés » dans une autre réalité. Si je choisis de vous donner ce film en illustration, c'est pour marquer le fait que c'est le moins palpable qui permet de restaurer la sensibilité. A défaut de savoir rencontrer Kate dans la réalité, il l'a mieux perçue en « rêve ». Ce n'est qu'ensuite que la rencontre se fait.

Naturellement, ce n'est qu'un film et qui plus est, traité un peu sous forme de conte. La difficulté est de considérer ces subtilités qui viennent nous toucher (jusque dans des rêves) et qui sont pourtant une ouverture vers le réel qui nous échappait. Ce qui est délicat est surtout de ne pas confondre cela avec des fantasmes qui nous font modeler le monde tel que nous le souhaiterions. **La sensibilité dont je parle ici ne nous fait pas modeler le monde, mais le rencontrer.**

Toutes ces choses peuvent nous sembler être de vaines abstractions. Pourtant, le supplément de vie semble assujéti à cette subtile sensibilité.

Une sensibilité qui est mise à mal chez les pseudo cartésiens ! Ils se devraient de lire **Flatland** ! Cet ouvrage est recommandé dans les études de maths pour comprendre la notion de dimensions supérieures. Mais même si les mathématiciens conçoivent bien de telles notions (dimensions 4, 5,...) ils ne pensent pas à les exploiter comme l'a fait Abbott. Son ouvrage permet de les conceptualiser et même de les rapporter à la vie. Il

donne ainsi une idée précise des difficultés que les individus éprouvent à donner sens à ce qu'ils ressentent de subtil.

**Edwin A. Abbott** nous propose un monde à deux dimensions (un plan) où vivent des êtres à deux dimensions (qui sont des formes géométriques). Jean de la Fontaine faisait une satire des hommes à partir des animaux... Abbott a fait la même chose avec des triangles, des carrés, et divers polygones, dont les caractéristiques de personnalités dépendent, cette fois-ci, du nombre d'angles qu'ils portent. Les triangles ayant des angles plus aigus, sont les plus agressifs...etc. Mais ce qui est essentiel par rapport à notre propos, c'est l'histoire du héros qui fait un jour la rencontre inattendue et inquiétante... d'une Sphère (Abbott, p.87, 92). Il n'en voit que l'intersection avec le plan (juste un cercle visible dans son monde plan) mais, au début, cela suffit à leur échange. Celle-ci tente de lui expliquer les notions de « en haut » et « en bas », « au-dessus » et « au-dessous », mais le Carré ne raisonnant qu'en terme de « nord, sud, est, ouest » ne comprend pas. **Pour lui, en « haut » ou « au-dessus », c'est « au nord »**. Finalement, pour l'éclairer, **la Sphère lui fait quitter le plan**, et le Carré découvre le monde vu « d'en haut », ainsi que la forme sphérique de la Sphère. **Il voit alors à l'intérieur des Êtres du plan**, alors que quand il y était, il n'en percevait que le contour. **Il y voit aussi « tout le contour » d'un coup**, alors que dans le plan, il devait faire le tour des Êtres pour les voir entièrement. De retour dans le plan, quand il s'éveille, il peine à partager son expérience. Et **quand il la mettra en mots, personne ne saura, ou même ne voudra, l'entendre**.

Pour le héros du livre, le Carré, **une perception erronée du présent serait de ne voir que le cercle** (intersection de la Sphère avec le plan). Une perception plus juste du présent consisterait à percevoir la sphère qui s'étend au dessus et au dessous du cercle perçu dans le plan. Mais il s'agit là d'un présent en trois dimensions ! Naturellement l'astuce d'Edwin Abbott est de nous faire remarquer que **nous sommes aussi empotés pour concevoir une quatrième dimension (si elle existe) que le Carré l'était pour en concevoir une troisième** (nous disons « "les cieux" en haut », comme le carré dit « "au dessus" au nord »). Ce conte géométrique est une intéressante illustration de la **sensibilité à un « réel », à la fois palpable et impalpable** et où la quatrième dimension pourrait être la dimension psychique. Il ne s'agit pas là d'élucubrations métaphysiques, mais simplement d'illustrer une sensibilité à ce qui est ressenti de façon très intime et très concrète.

### **5.3. Le supplément de vie**

Le supplément de vie n'est finalement pas engendré par ce qu'on aurait cru ! La surprise est qu'il trouve son émergence grâce à ce qu'on exècre le plus : les vides et les limites ; et il dépend de la finesse de notre sensibilité à ce qui est impalpable, mais que nous ressentons réellement.

Au-delà des nombreuses considérations complexes qui risquent d'intellectualiser le propos, nous pouvons nous rapporter à la simplicité de la perception présente. Nous est-il simplement possible d'être plus attentif à l'instant, et surtout aux êtres ? Saurons nous privilégier l'individu plutôt que les propos, le quelqu'un plutôt que le quelque chose ? Saurons nous utiliser la bonne façon d'aborder autrui, comme pour les deux



prises d'Epictète<sup>1</sup>, et concevoir que ce qui nous gêne est plus notre opinion sur la chose que la chose elle-même<sup>2</sup>?

### Rappel de ce qui a déjà été cité plus haut

**1** -« Chaque chose présente deux prises, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée. Si ton frère donc te fait injustice, ne le prends point par l'endroit de l'injustice qu'il te fait ; car c'est par là où on ne saurait ni le prendre ni le porter ; mais prends le par l'autre prise, c'est-à-dire, par l'endroit qui te présente un frère, un homme qui a été élevé avec toi, et tu le prendras par le bon côté qui te le rendra supportable. » (Epictète, *Manuel* XLIII)

**2** -« quand quelqu'un donc te chagrine ou t'irrite, saches que ce n'est pas cet homme-là qui t'irrite, mais ton opinion » (*Manuel*, XX).

Finalement, **le supplément de vie ne vient pas d'années en plus mais d'instant vraiment vécus**. A chaque pas se trouve toute la vie et il nous appartient de la percevoir ou non. J'ai déjà cité plus haut cette maxime de Marc-Aurèle:

« ...qui a vu ce qui est dans le présent a tout vu, et tout ce qui a été de toute éternité et tout ce qui sera dans l'infini du temps » - (*Pensées pour moi-même* Livre IV XXXVII).

Le vide vient juste du fait que nous ne sommes pas attentif à ce qui est, mais il nous permet aussi de retrouver le relief qui nous manquait pour percevoir vraiment avec plus de profondeur. Si la science nous enseigne que le vide est une composante habituelle du monde matériel, il semble qu'au niveau du « monde psychique », il ne résulte que de notre manque d'attention. Cependant, quand on ressent un tel vide, il vient « comme une invitation à restaurer l'attention qui faisait défaut ».

Socrate avait fait sienne cette maxime « **Connais-toi toi-même** »... mais nous n'en avons retenu que le début. Nous trouvons aussi la version complète « **Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux** » (inscrite sur le fronton du temple de Delphes), indiquant que dans ce qui est au plus profond de nous, se trouve le monde. Peut être est-ce un peu égocentrique ? Cela dépend de comment on souhaite l'entendre. Une délicate attention envers soi-même permet une meilleure attention envers autrui (et donc de la générosité). C'est dans ce sens que j'ai choisi d'intituler mon deuxième ouvrage « Chaleureuse rencontre avec soi-même – *Le plus court chemin vers l'autre* » car il me semble difficile de rencontrer l'autre si on ne s'est pas rencontré soi-même.

Mais **la notion de « se rencontrer » va plus loin que celle de « se connaître** ». Il s'agit plus de s'accorder une « reconnaissance » que de se connaître. Nous pouvons même énoncer ce paradoxe : « **se reconnaître, sans avoir besoin de se connaître** ». Au lieu de « connais toi toi-même », sur le fronton du temple de Delphes, on aurait pu inscrire : « **aises toi toi-même, même si tu ne te connais pas... et tu sauras rencontrer les autres** ». Comme dans le conte de *La Belle et la Bête*, il ne s'agit pas de connaître qui est la bête pour l'aimer, mais de l'aimer pour qu'elle puisse révéler l'être qu'elle est.

**Le supplément de vie vient de cette reconnaissance accordée à soi-même et à autrui**. Il vient d'une certaine confiance nous permettant de goûter ce qui est et d'une capacité à le vivre comme une richesse.

Être présent, vivre le présent, ne doit pas effacer ni le futur ni le passé (si tant est qu'il s'agisse de futur et de passé) mais indiquer qu'on est « ouvert à ». **Présent** vient de *prae-esse* qui signifie « être devant », « être en avant, à la tête de » et non être stagnant ou inerte. Il y a dans le mot « présent » l'image de celui qui ne se cache pas derrière.

Et puis, pour finir nous remarquerons que « **présent** » signifie aussi « **cadeau** » (ce qu'on présente en avant). Donc « être présent », c'est aussi « être cadeau ». C'est offrir son attention et sa considération, c'est induire de la vie, ou, du moins, lui permettre de s'exprimer. C'est se donner ainsi la possibilité de goûter, de ne pas passer à côté de ce qui est sensé nous nourrir. C'est accepter d'être touché, c'est rencontrer dans l'instant ce qui fait la dimension de la vie et qu'aucune durée ne peut remplacer. Être touché par la présence de l'autre est ce que nous pouvons lui donner de plus riche à vivre.

**Goûter un supplément de vie c'est « trouver le plein dans ce qui est » et non pas « plus de choses vides ».** La quantité ne fait rien à l'affaire. Pour cela il convient parfois de s'arrêter et de s'ouvrir, de sentir et de ressentir, de cueillir et de se re-cueillir (se cueillir à nouveau), **d'être tout simplement « touché » par la vie.** Et quand ce n'est pas le cas (ça arrive souvent à chacun de nous), être alors simplement dans la confiance et ne pas le manquer quand l'opportunité se produit.

Ces quelques lignes ne sont qu'un élan de réflexion, un partage d'idées et de ressentis. Elles ne prétendent aucunement énoncer la moindre vérité, mais juste des pistes dont chacun fera l'usage qui lui semble juste. Il appartient à chacun de trouver ce qui lui correspond et personne ne devrait se laisser dicter des choses qui ne lui ressemblent pas. Néanmoins le partage des pensées, et surtout des ressentis, peut amener de nouvelles richesses que chacun construira selon une pertinence qui lui appartient, en l'ajoutant à ses propres découvertes passées, présentes ou à venir.

Thierry TOURNEBISE

***Eloge de la différence***  
***- Source de progrès et de qualité de vie***

Thierry TOURNEBISE



Aout 2008 [© copyright Thierry TOURNEBISE](#)  
2009 pour cette version PDF



## 1. Entre conflits et progrès

**La différence de points de vue semble être une source majeure de conflits... mais elle semble aussi être une source essentielle de progrès dans la société humaine.** Elle l'est même dans l'ensemble de la vie, que celle-ci soit humaine, animale ou végétale. Le brassage génétique est source d'évolution, et les scientifiques ont remarqué que la consanguinité est, au minimum source de stagnation, et au pire source de malformations congénitales. Il est probable qu'il en va de même de la pensée, des idées, des façons de percevoir l'existence.

Il est indéniable pourtant que la tendance soit de se regrouper entre individus ayant la même façon de penser ! Cela permet sans doute de trouver une certaine dynamique de recherche et de réflexion, dans un environnement sécurisé. En effet, penser isolément peut rapidement atteindre une difficulté si notre propre pensée est attaquée de toute part. Pourtant nous savons tout autant qu'au-delà d'un certain seuil, former un « club » de gens qui « pensent pareil » finit, au contraire, par scléroser la réflexion et la recherche. Nous voilà avec deux constats contradictoires : d'un côté une salutaire affirmation de soi (risquant cependant de conduire à une sorte d'isolationnisme), de l'autre un partage entre paires dans un objectif commun (risquant cependant de conduire à une sorte de sectarisme).

Nous devons nous rendre à l'évidence du bon sens : pour progresser nous avons besoin de penser par nous-mêmes, mais nous avons aussi besoin de partager avec d'autres qui pensent différemment, qu'il s'agisse d'individus ou de groupes d'individus. Mais cette évidence ne trouve pas si simplement sa réalisation.

Quelques personnes, cherchant maladroitement à justifier leur prétendue rigueur et surtout leur manque d'ouverture d'esprit, se réclament du cartésianisme. Il y a fort à parier qu'ils n'ont pas lu René Descartes. Celui-ci nous avait au contraire interpellés sur le fait que pour être créatif, il convient de penser par soi-même... Et aussi que des pensées différentes (voir opposées) ont toutes un fondement pertinent, sauf qu'elles ne passent pas par le même chemin.

**Concernant le fait de penser par soi-même**, dans le discours de la méthode il écrit :

« Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde, et à tâcher d'acquérir quelque expérience, j'ai pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même... » (Le discours de la méthode, 2000, p.40).

Il met particulièrement l'accent sur la valeur d'une pensée singulière et insiste sur le fait que le nombre n'est pas une preuve de vérité :

« ...la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu mal aisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (Le discours de la méthode, 2000, p.41).

« Il ne servirait à rien de compter les voix pour suivre l'opinion qui a le plus de partisans : car, s'il s'agit d'une question difficile il est plus sage de croire que sur ce point la vérité n'a pu être découverte que par peu de gens et non par beaucoup. Quand bien même d'ailleurs tous seraient d'accord entre eux. » (Règles pour la direction de l'esprit Règle III, 1999, p.43).

**Concernant celui qui ne fait que suivre la pensée des autres, il nous met en garde :**

« ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs... » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.898) Ce que Descartes nomme « lumière naturelle » est la capacité de l'esprit à comprendre spontanément.

« Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de cent préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (ibid. p.898).

**Sur la richesse des différences de pensées**, il ne manque cependant pas de souligner le respect qu'il convient d'avoir envers les différentes opinions, différences qui semblent avoir pour lui une valeur sacrée :

« ... la diversité de nos opinions ne vient pas de ce que les uns sont plus raisonnables que les autres, mais seulement de ce que nous conduisons nos pensées par diverses voies et ne considérons pas les mêmes choses » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.29).

**Concernant le respect et l'absence de prosélytisme** : il propose sa démarche en se gardant bien de tout enfermement et ne fait que partager une possibilité parmi d'autres... car la liberté de pensée doit rester un bien inaliénable :

Dans ses dialogues, il fait dire à Eudoxe (le sage) : « je ne me suis jamais proposé de prescrire à quiconque la méthode à suivre dans la recherche de la vérité, mais seulement d'exposer celle dont je me suis servi » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.900).

« Et particulièrement je mettrai entre tous les excès toutes les promesses par lesquelles on retranche quelque chose à la liberté » (*Le discours de la Méthode*, 2000, p56).

Comme vous le voyez, les esprits étroits qui se réclament du cartésianisme pour justifier leur limitation doivent réviser leurs sources !

## **4. Des différences pour voir plus finement**

Comme pour les télescopes qui scrutent l'univers spatial, la pensée examinant l'univers intérieur devra, après une certaine croissance, trouver un supplément d'évolution dans le partage de points de vue un peu distants les uns des autres. Une seule pensée ne pouvant tout embrasser, celle-ci doit s'associer à d'autres pour continuer à découvrir le monde et aussi à se découvrir soi-même.

### **4.1. Histoire des télescopes**

Pour découvrir les étoiles, les galaxies et l'histoire de l'univers, au début, les astronomes et les astrophysiciens ont pensé à réaliser des appareils avec des miroirs (« lentilles » concaves réfléchissantes) de plus en plus grands. Cela permettait de capter de plus en plus de lumière et de mieux grossir les images, afin de voir de plus en plus loin et de plus en plus finement ce qui était trop peu lumineux pour être examiné avec le matériel antérieur. Concernant la luminosité, une partie du problème se trouva réglé par la photographie (qui, avec une longue exposition, peut capter plus de lumière), associée à la possibilité de laisser électroniquement un télescope pointé vers la zone à observer, pour une longue exposition (pas facile car la terre tourne sans cesse et l'image n'est pas fixe). Ces quelques révolutions technologiques conduisirent quand même nos chercheurs à un seuil, car on ne peut indéfiniment agrandir la taille des miroirs.



L'astuce consista à découvrir qu'on pouvait utiliser plusieurs télescopes suffisamment distants les uns des autres (utilisant donc un point de vue différent pour « regarder » le même endroit) et qu'il « suffisait » de synchroniser leurs images. Cela revenait à avoir un miroir virtuel d'une taille correspondant à la distance séparant les télescopes. Il n'y avait donc plus de limite... et même, plus la distance était grande, plus on avait de chance de mieux voir ! Le système fonctionne si bien qu'il est question d'utiliser ainsi plusieurs télescopes situés dans l'espace, afin d'augmenter la distance qui les sépare et d'affiner ce qui peut être perçu.

## 4.2. *Histoire du savoir*

Nous ne tracerons pas toute « l'histoire du savoir » (pas plus que celle de « tous les télescopes »). La tâche est trop ardue et ce n'est pas cela qui nous importe ici. Nous nous contenterons de remarquer que si les astronomes et les astrophysiciens ont tenté d'agrandir la taille des miroirs des télescopes pour mieux connaître l'univers, les penseurs et les chercheurs ont tenté d'accroître leur savoir personnel afin de mieux comprendre la vie. Nous sommes pourtant arrivés à une période où l'étendue des connaissances est devenue si vaste qu'elle ne peut être embrassée par un seul être humain.

Nous retrouvons le même problème que pour le miroir : il ne peut dépasser une certaine taille. Au-delà d'une certaine taille les miroirs devenus trop lourds ne peuvent supporter leur propre poids sans se briser. Pour les chercheurs, j'entendais une émission de France culture commenter la vie de ceux qui sont morts pour la science, parmi lesquels les chercheurs en mathématiques sont ceux chez qui on compte le plus de suicides. Là aussi le "miroir" se brise sous son propre poids ! **Au delà d'un certain seuil on ne peut pas accroître sans risque l'étendue des connaissances maîtrisées par un seul individu, par un seul point de vue.**

Si nous nous inspirons de l'exemple des télescopes, il reste alors à synchroniser les « différentes images du monde » ainsi perçues. Cette apparente « tour de Babel » multipliant les langages scientifiques, philosophiques, sociologiques, psychologiques, spirituels ou religieux, offre des différences de points de vue créant tant de mondes distincts qu'il semble parfois y avoir opposition. Certains points de vue peuvent même se faire la guerre. Il est étonnant de voir par exemple comment un psychologue et un psychosociologue peuvent avoir des langages différents et parfois se heurter, alors que leurs disciplines ne sont pas si éloignées l'une de l'autre. Le premier évoquera le rôle de l'histoire personnelle, le second défendra le rôle de l'apprentissage social et celui de la génétique. En fait il est probable que les deux aient raison. Mais comme pour les images des télescopes, reste à synchroniser les points de vue !

Cette synchronisation peut échouer car surgit là une difficulté :

-D'un côté, plus les points de vue sont éloignés les uns des autres plus nous avons la possibilité de comprendre finement.

-De l'autre, plus ils sont éloignés les uns des autres, plus nous risquons de rencontrer des contradictions (apparentes) si fortes que la synchronisation devienne difficile... voire quasi impossible. Chacun, aura alors tendance à défendre sa perception locale comme étant la seule vérité possible, perdant ainsi la possibilité d'affiner son approche du

monde. Développant alors un regard excessivement sectorisé, pour ne pas dire sectaire... il se fermera à tout supplément de progrès.

Il s'agit de comprendre que « regarder ensemble » n'implique pas de « voir tous pareil » et que « voir différemment » n'implique pas que certains « voient juste » et d'autres « voient faux ».

J'aurai plaisir à illustrer ce propos avec un exemple tout simple : **trois personnes voient un même objet**. Les points de vue des deux premières sont différents au point de former un angle de 90°. L'une voit un cercle, l'autre un carré. La troisième placée dans une position intermédiaire, à 45° (et avec un autre éclairage), voit pourtant une sorte « d'ovale », une sorte de « gélule ». Qui a raison ? Certains se trompent-ils ? Et si les trois ont raison, de quel objet s'agit-il ? Vous avez la réponse dans le dessin ci-dessous :



Figure 1 Deux formes « opposées » en regardant la même chose...



Figure 2 ...et même une troisième sous un certain éclairage...

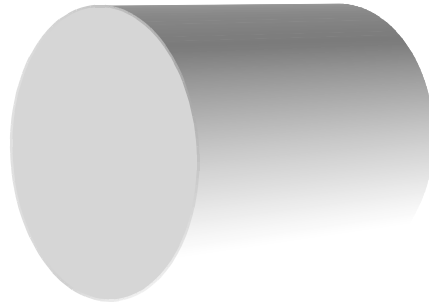


Figure 3 ... représentent en fait un cylindre dans trois conditions différentes

Nous voyons clairement à quel point nous comprenons mieux de quoi il s'agit en synchronisant les perceptions, en les ajoutant les unes aux autres, plutôt qu'en les opposant. Il s'agit de se demander « en quoi sont-elles toutes justes et pour quelles raisons ? » et non de se demander « lesquelles sont justes et lesquelles sont fausses ? ».

Naturellement il ne s'agit là que d'une illustration très schématique (c'est le moins qu'on puisse dire !), mais elle montre avec simplicité comment les trois points de vue aident à comprendre de quel objet il s'agit.

## **5. Et dans la vie...**

Vous objecterez avec justesse que la vie est plus complexe qu'une histoire de cylindre. Cet exemple n'avait pour but que de se mettre dans l'ambiance d'un concept : celui où la différence, même quand elle conduit à une opposition, peut aider à mieux percevoir une réalité. Poursuivant notre cheminement avec des exemples plus proches de notre vie, nous pouvons aborder, par exemple, les domaines du couple, de la parentalité puis du travail.

### **5.1. Dans la vie conjugale**

L'homme et la femme ont chacun une vision du monde. Pour celui qui a un peu de discernement, la différence entre l'homme et la femme ne tient pas qu'à leur anatomie ! Avec humour un auteur nous dit que « les hommes viennent de mars et les femmes de vénus » (John Gray, 2003). Naturellement les hommes sont aussi tous différents entre eux, et les femmes sont aussi toutes différentes entre elles. Mais les hommes et les femmes ont un type de regard bien différent sur le monde, dont on ne peut dire que l'un ait raison et l'autre ait tort... mais simplement qu'ils sont différents et très probablement complémentaires.

Certains trouverons que des hommes sont plus comme ceci et que les femmes sont plus comme cela. Et d'autres que c'est l'inverse ? Alors prenons un exemple concret qui n'est pas sensé représenter tout ce qui se passe, mais qui est une possibilité parmi d'autres :

- Il lui dit : « J'aimerais que tu sois plus proche de moi, plus tendre... »
- Elle contredit : « Si seulement tu prenais le temps de m'écouter, de me parler,

de partager... »  
-Il recroquequité « Mais quand je m'approche de toi ce n'est jamais le moment ».  
-Elle rerecroquequité « Oui mais je voudrais que tu t'approches plutôt pour me rencontrer ».  
-Il oppose encore en ajoutant « Mais je n'arrête pas de te dire des mots tendres »

**Lui réclame une attention corporelle. Elle réclame une attention existentielle.** Cela tient juste à leur mode de perception et tous deux ont raison de leur point de vue. Le problème est qu'ils pensent chacun devoir revendiquer leur vérité auprès de l'autre qui ne l'entend pas, sans jamais se pencher sur le fait que le propos de l'autre est une vérité aussi, de son point de vue (vous pouvez lire à ce sujet la publication de février 2001 « [Passion](#) »).

Naturellement cet exemple est caricatural (même s'il ne l'est pas autant que le cylindre) et nous ne pouvons (et ne devons) en aucun cas en faire une généralité.

Nous trouverons aussi pareilles différences dans l'éducation des enfants avec les exemples qui vont suivre.

## **5.2. 3.2 Dans la vie familiale**

Retrouvons notre couple, mais cette fois-ci parlant à propos de leur fils.

Lui dit « nous devons être plus ferme avec lui si nous voulons qu'il fasse l'apprentissage des difficultés de la vie ».

Elle contredit « Oui, mais si nous ne lui donnons pas un peu d'attention, de tendresse et de reconnaissance, il ne constituera pas la base qui lui permettra de faire face au monde ».

Voilà encore deux points de vue opposés que chacun va défendre aux yeux de l'autre qui, lui aussi défend le sien. Au lieu de considérer que ces deux assertions sont justes, et méritent simplement une synchronisation, chacun risque de se fermer sur sa position et développer le sentiment que l'autre ne le comprend pas.

Puis, directement avec leur enfant, nous pouvons rencontrer la situation suivante :

Celui-ci pleure car un camarade s'est moqué de lui à l'école. L'enfant exprime des larmes. Son père et sa mère lui disent ensemble, pour le rassurer, « Ne pleure pas comme ça ! Ce n'est rien. C'est lui qui est stupide ! »

**D'un côté l'enfant exprime une peine légitime, de l'autre les parents tentent de l'apaiser en niant l'expression de cette peine,** accusant même le camarade d'être stupide. Ils tentent de provoquer un apaisement de leur enfant en en « démolissant » un autre. Or, non seulement la peine de leur enfant est légitime, mais la remarque du camarade aussi ! Celui-ci avait également une raison, sauf que cette raison n'était pas leur fils, mais plutôt un inconfort personnel ou une problématique qu'il tentait de gérer ou de compenser en s'attaquant à quelqu'un. Nous avons ici trois points de vue à considérer : celui de l'enfant qui a vraiment souffert, celui des parents qui mesurent l'objectivité des faits, celui du camarade qui gère un inconfort personnel. Ils ont tous raison. Il s'agit de synchroniser ces différents éléments pour avoir une vision plus juste du monde dans ce moment là. Nous prendrons ainsi en compte que : c'est vrai que c'est douloureux

(point de vue de l'enfant éprouvant ce qu'il ressent), c'est vrai que ce n'est objectivement pas important (point de vue des parents remarquant qu'il peut y avoir pire) c'est vrai que c'est important de nuire (point de vue du copain agresseur qui éprouve un mal être, un manque d'affirmation de soi le conduisant à écraser l'autre) Il n'y a là que des vérités relatives, et c'est dans ce sens qu'on peut toutes les considérer.

Je repense aussi à l'exemple (que je cite souvent tant il est explicite) de cet enfant de deux ans qui pleure depuis plusieurs semaines en se couchant le soir « J'ai peur du monsieur ! ». Il ajoute qu'il a peur de ce « monsieur qui tombe ». L'enfant, de son point de vue a peur et les parents, du leur, ne voyant aucun « monsieur qui tombe » tentent de le rassurer en lui expliquant que ce monsieur n'existe pas. Cette opposition de points de vue se fait sans succès pendant des semaines jusqu'à ce que la mère demande à son fils « Qui est le monsieur qui tombe ? » et que le fils, du haut de ses deux ans, réponde « C'est Papy »... montrant à quel endroit « il tombe »... endroit où son grand père est tombé un an et demi plus tôt (et oui l'enfant avait six mois !), ayant une attaque... dont il est mort.

Ici, les parents avaient raison sur le fait qu'il n'y avait pas de monsieur dans le présent et l'enfant avait raison sur le fait qu'il y avait bien un monsieur qui tombe à cet endroit et que ça fait peur de le voir mourir... sauf que son point de vue n'est pas placé dans la même époque. Nous voyons là que la différence de point de vue ne forme pas un angle dans l'espace, mais dans le temps !... et chacun des deux (l'enfant et son parent) a raison, du point de vue où il regarde. Il s'agit là aussi de synchroniser les points de vue sans qu'aucun des deux ne nie l'autre. Cela conduit à une vision plus profonde et plus réelle du monde à cet endroit.

Nous avons aussi l'adolescente qui ne mange pas et dit « Je suis trop grosse ». Les parents affirment « Mais non tu es bien comme ça ! Si tu ne manges pas tu vas tomber malade ». Les deux ont raison. L'adolescente se trouve trop grosse par rapport aux critères auxquels elle se réfère et les parents ont raison dans le fait qu'en mangeant trop peu on peut mettre sa santé en danger. Là encore il n'y a pas à trouver qui a raison ou qui a tort, et encore moins à trouver qui il faut convaincre. Il s'agit de synchroniser les points de vue différents mais tous justes. Il y a simplement à se demander « en quoi est-ce juste pour l'adolescente de se trouver grosse » et « en quoi cela est-il juste pour les parents de craindre un manque de nourriture », de valider ces deux justesses et de voir comment on peut assembler tout cela sans que personne ne soit nié.

### **5.3. Dans la vie professionnelle**

Nous trouvons aussi des angles de vision très différents dans le monde professionnel, où chacun défend « sa vérité » et veut convaincre l'autre. C'est même pour cette raison que j'ai publié en juin 2002 [« Le danger de convaincre »](#) (où je dénonçais que d'une part on nous met à juste titre en garde contre les sectes, et que d'autre part on nous demande maladroitement d'« être convaincant » pour réussir, nous invitant ainsi malencontreusement à générer de la pensée unique !)

Revenons à notre exemple du monde professionnel. Nous y avons, entre autre, le point de vue du patron et celui d'un de ses employés. Il est évident que chacun des deux ne voit pas l'entreprise sous le même angle. Nous constatons aussi que l'un sans

l'autre ne peut rien, car sans patron il n'y a pas de travail, et sans employé il n'y a pas de production. Nous pourrions supposer alors une étroite collaboration synchronisant les différences de points de vue pour avoir une vision optimisée de la réalité de l'entreprise. Hélas c'est rarement ainsi. D'une part le patron a tendance à penser que l'employé ne comprend rien aux réalités de l'entreprise et ne fait que remettre en cause ce qu'on lui demande et, d'autre part, l'employé qui a tendance à penser que le patron ne connaît rien à la réalité du travail qu'il demande.

**Patrons et collaborateurs feraient bien de synchroniser leurs différences de points de vue pour optimiser la pertinence de leurs actions.** Sans doute que les difficultés économiques grandissantes vont obliger à faire « plus ensemble ». Comme le soulignait Albert Jacquart dans l'une de ses émissions radiophoniques, « Jusqu'à un certain point, les progrès de l'évolution se sont réalisés par la sélection naturelle des meilleurs, désormais, elle se poursuivra par la capacité à faire ensemble ». C'est un peu dans cet esprit que j'ai publié en janvier 2001 [« La bonne distance dans le management »](#).

De même, un **commercial** qui sait faire « avec son client » plutôt que « contre lui », va réaliser de meilleures ventes. Il saura synchroniser les contraintes et les objectifs de l'entreprise avec ceux de son client.

Dans un **service d'accueil** nous aurons la même problématique face à une opposition ou face à de l'agressivité. L'utilisateur arrive avec une raison, le personnel d'accueil en a une autre. La synchronisation de cette différence sera salutaire et montrera le professionnalisme de l'agent. J'ai publié à ce sujet en février 2006 [« professionnaliser l'accueil »](#) où je donne de nombreux exemples.

Il convient d'optimiser les situations en synchronisant les différences de points de vue. Cela ne peut se réaliser qu'en considérant que l'autre a une raison juste et nous aussi. Nous accomplissons cela sans trop de peine quand nous sommes dans l'assertivité, c'est-à-dire à la fois dans l'affirmation de soi et dans le respect d'autrui. Or l'expérience montre que l'on ne sait souvent que s'affirmer au détriment de l'autre et qu'on ne sait respecter l'autre qu'au détriment de soi. Quoi que délicate, la mise en œuvre de l'assertivité est possible et est sans doute l'attitude majeure qui permet l'évolution actuellement nécessaire. Il s'agit là d'une attitude plus performante que la manipulation, le conflit ou la fuite, qui sont hélas des attitudes souvent à l'œuvre dans notre vie sociale. J'ai publié en septembre 2001 un document détaillé sur ce sujet [« Assertivité »](#) et je constate avec plaisir que c'est un des plus consultés de mon site.

## **5.4. *Reflexe face à la différence***

**Face à la différence, nous n'avons que rarement développé un réflexe d'ouverture, et de réjouissance face à une opportunité de découverte!** Il y a plein de raisons à cela que je ne peux développer en détail ici, mais je pointerai juste que nous avons tendance à croire que notre point de vue est le meilleur, et que la différence de l'autre nous semble incongrue.

Dans les formations que j'anime, je demande par exemple à un participant de poser à un autre une question anodine, portant sur un sujet imaginaire et insignifiant. Celui qui pose la question est sensé être dans la gratitude envers celui qui lui donne sa réponse,

car celle-ci ne lui est jamais due (voir à ce sujet [« Communication thérapeutique »](#) à [« L'art de poser une question juste »](#)).

**Nous remarquons qu'à chaque fois que les réponses ne correspondent pas à ce qui est attendu par le demandeur, celui-ci ne renvoie jamais de validations correctes**, et que même quand ces validations existent, le non verbal exprime clairement l'étonnement, la contrariété, l'agacement, la déception... ou toute autre chose qui ne marque pas le bonheur de bénéficier d'un nouvel éclairage. Nous vérifions alors que le positionnement du demandeur n'était pas juste et qu'il s'appuyait trop sur son point de vue personnel avant de demander. Cette capacité à ne pas savoir par avance à la place de l'autre est si essentielle que j'en ai publié en avril 2001 [« Le non savoir source de compétence »](#).

Le problème vient (entre autre) du fait que posant une question, celui qui demande attend certains types de réponses (voir pire encore : une réponse bien précise) et ne peut recevoir ce qui ne correspond pas à sa vision préconçue.

Faire face à la différence comme étant une opportunité de découverte, d'enrichissement des nuances, est hélas bien rare. Nous apprenons davantage à « supporter » les différences (c'est-à-dire à les « tolérer »), qu'à les vivre comme une richesse potentielle. En ce sens la « tolérance » est encore une insulte à la différence, même si elle est moins grave que l'exclusion.

## **5.5. Et même avec soi-même**

L'enrichissement face à la différence ne concerne pas seulement la différence de points de vue entre des individus distincts, mais aussi en soi-même, entre « soi et soi ».

**Il arrive souvent que celui que nous avons été à un moment de notre vie soit en conflit avec celui que nous sommes aujourd'hui.** En effet, notre vision d'aujourd'hui n'est souvent pas la même que celle d'hier. Par exemple hier un individu pensait qu'il fallait laver sa voiture tous les jours, aujourd'hui il pense qu'il vaut mieux être proche des siens tous les jours. Son point de vue a changé le jour où, victime d'un grave accident, il a découvert qu'il pouvait mourir. A cette occasion il changea ses priorités. Voici un exemple un peu caricatural, mais qui illustre bien le propos. Il se retrouve avec deux points de vue distincts (et même très distants) : d'un côté l'ancien point de vue où il priorise la propreté du véhicule, et de l'autre, le nouveau point de vue où il priorise la rencontre des proches. Le piège serait qu'il trouve désormais ridicule celui qui voulait laver sa voiture tous les jours. Ici aussi il s'agit plutôt de synchroniser les points de vue que de les opposer.

Il n'y en a pas un qui a tort et un qui a raison. Ils n'ont simplement pas les mêmes raisons. S'il regarde attentivement celui qu'il était, il découvrira qu'avec les bases dont il disposait, il avait besoin d'un véhicule propre pour ne pas avoir la désagréable sensation qu'on va le juger et pour qu'on s'intéresse un peu à lui. En effet, il avait peu d'estime de soi. Celui qu'il était n'a certainement pas besoin qu'on le méprise pour sa futilité, mais qu'on le comprenne et qu'on le considère avec la douleur de son manque d'estime de soi, résultant d'une vie où, jusque là, il n'a pas encore pu la construire. L'accident a agit sur lui comme une révélation où il perçut combien sa présence et la rencontre des autres sont précieuses. Il ne pouvait en prendre la mesure auparavant.

Nous trouverons la même problématique de différence de points de vue, entre un individu (malade alcoolique) devenu abstinent, et celui qu'il était quand il buvait. Celui qui buvait avait une raison de boire. Celui qui est devenu abstinent a une raison de l'être devenu. Ces deux points de vue doivent être synchronisés pour que le malade alcoolique devenu abstinent trouve une intégrité intérieure et ne se sente pas morcelé. Cela lui permet une vision plus délicate et plus sensible de l'existence et le rend moins exposé aux rechutes (voir à ce sujet ma publication de mars 2003 [« Aider le malade alcoolique »](#)).

Être ainsi capable de voir de deux points de vue différents (le point de vue de celui qu'on est, et le point de vue de celui qu'on était) est un peu comme voir des deux yeux. Celui qui ne voit que d'un œil peine à percevoir le relief de ce qui l'entoure. Ce relief n'apparaît dans toute sa dimension de profondeur que pour celui qui regarde avec les deux yeux, voyant chacun d'un point de vue différent. Si les deux yeux voyaient exactement pareil, il n'y aurait pas de perception de relief et nous peinerions à évaluer les distances.

Mais là nous irons encore plus loin : plus il y a de points de vue, plus la vision gagne en profondeur et en relief... à condition de synchroniser les différentes perceptions.

## **6. Et dans la psychologie**

### **6.1. Les différences malmenées**

Un secteur qui se devrait d'être particulièrement sensible à la valeur des différences est bien la psychologie. C'est pourtant un domaine où, trop souvent, chacun défend une façon de voir... avec même parfois un peu de mépris pour ce qui n'y correspond pas.

Même dans ce domaine sensible, où l'ouverture est sensée être la base fondamentale, les *a priori* vont bon train. Ces attitudes partisans sont si fréquentes que Donald Wood Winnicott s'en afflige ouvertement :

« Je suis consterné quand je pense aux changements profonds que j'ai empêchés ou retardés chez des patients appartenant à une certaine catégorie [nosographique](#) par mon besoin personnel d'interpréter. [...] C'est le patient et le patient seul qui détient les réponses » (Winnicott, jeu et réalité, Folio Gallimard 1971, p.163) « les exemples conduisent à épingle des échantillons et risquent d'inaugurer un processus de classification arbitraire et superficiel alors que ce que j'ai en vue est universel et connaît d'infinies variétés » (ibid p23)

Heureusement de nombreux praticiens, forts de l'expérience qu'ils développent au cours de l'exercice de leur profession auprès de leurs patients, restent dans une attitude de recherche et d'ouverture. Il reste cependant encore quelques résistances, pour ne pas dire quelques cloisons, entre les partisans de différentes méthodes comme par exemple ceux qui sont partisans de l'interprétation libidinale et ceux qui préfèrent l'approche comportementale et cognitive, ou bien d'autres encore, alors qu'ils feraient mieux d'unir leurs recherches.

Vivre les différences comme une richesse et une opportunité n'est pas encore un réflexe habituel. Nous ne voyons pas suffisamment que l'évolution consiste à prendre le risque d'hypothèses... même fausses. Le problème n'a jamais été l'hypothèse, mais seu-



lement le fait de la prendre pour vraie avant qu'elle ne soit démontrée. Même fausse elle peut induire de la salutaire créativité.

Celui qui ne fait que « ronronner » dans ce qui est établi ne fait que produire des recherches sans âme et sans intérêt, il ne fait que réorganiser du déjà vu. Dans un domaine pourtant plus rigoureux que les sciences humaines, un illustre physicien, parmi les fondateurs de mécanique quantique, en avait fait la remarque :

« Le pape de la physique Wolfgang Pauli, avait d'ailleurs coutume de dire d'articles corrects mais sans âme qu'ils n'étaient même pas faux, tant il est vrai qu'une erreur inspirée peut être féconde. Il est même admissible, en physique, de prendre des libertés avec la rigueur mathématique s'il s'agit de promouvoir une direction de recherche et non d'en interdire une » (Bogdanov Avant le big bang 2004, p.345).

Ce qui confirme le propos de René Descartes :

« Certes l'entendement seul est capable de percevoir la vérité ; mais il doit être aidé cependant par l'imagination, les sens et la mémoire, afin que nous ne laissions de côté aucune de nos facultés » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle XII, 1999, p.75) « Toutes les notions que nous composons de cette manière ne nous trompent pas en vérité, pourvu que nous ne les jugions que probables et que jamais nous ne les affirmions comme vraies » (*Règles pour la direction de l'esprit* Règle XII, 1999, p.85).

Le cognitiviste Jerome Bruner nous invite aussi à une nécessaire ouverture d'esprit pour échapper à ce qu'il appelle « méthodolâtrie » (1997, p.13) et ne pas tomber dans un insupportable « bricolage » prétendument argumenté par la science :

Dès «... qu'on commence à prendre à bras le corps les universaux, les hypothèses et les théories, ces appariements apparaissent pour ce qu'ils sont : bricolés pour l'occasion » (1997, p.30).

Nous n'oublierons pas non plus l'impressionnant théorème du mathématicien [Kurt Gödel](#) (1906-1978) découvrant que nous avons une infinité de vérités non prouvables par les données issues de leur propre environnement :

Théorème de Gödel : « Dans toute branche des mathématiques suffisamment complexe (par exemple l'arithmétique), il existe une infinité de faits vrais qu'il est impossible de prouver en utilisant la branche des mathématiques en question. »

Citation d'un passage de l'excellent site traitant ce théorème :

« La première conséquence de ces théorèmes est que la Vérité ne peut pas être exprimée en termes de démontrabilité. Une chose prouvable n'est pas nécessairement vraie et une chose vraie n'est pas toujours prouvable. [...] De la même manière que l'ensemble des vérités est plus important que l'ensemble de ce qui est démontrable, la réalité est plus importante que l'ensemble des connaissances possibles. Contrairement aux enseignements de nombreux philosophes, être raisonné n'est pas simplement une question de règles. La raison est créative et originale. **Pour trouver des vérités dans un système donné, il faut pouvoir s'en extraire** et pour cela il faut une raison qui soit capable non pas de simplement rajouter des axiomes à un système mais d'en créer un nouveau dans lequel l'ancienne vérité indémontrable deviendra au contraire tout à fait démontrable ».

Source : <http://membres.lycos.fr/godel/consequences.html> page accueil <http://membres.lycos.fr/godel/>

Cela ne peut que conduire à l'humilité et devrait nous permettre de garder l'esprit ouvert à ce qui est extérieur, à ce qui est différent... surtout en ce qui concerne l'approche des « sciences » humaines !

Cette capacité à entendre la différence se trouve aussi dans les paroles de sages spirituels :

#### **Pour Thich Nhat Hanh**

« L'écoute profonde nourrit à la fois celui qui parle et celui qui écoute (La Table ronde, Pocket, p.114-2000). Ainsi les deux interlocuteurs se trouvent en permanence enrichis d'un tel échange.

#### **Pour Lao Tseu**

« Toutes nos manières de penser et de parler sont inapplicables à l'Absolu » [l'absolu est ici la lumière intérieure] (Le Tao Te King, p.115) et concernant l'humilité de ne pas savoir par avance « Celui qui sait n'est pas érudit et celui qui est érudit ne sait pas » (ibid, [81]). Ainsi les propos ne peuvent être que relatifs... c'est ce qui fait leur justesse par rapport à la raison à laquelle ils se réfèrent, et l'esprit reste ouvert.

Comme vous pouvez le constater... les sources sont multiples quand on a le goût de les considérer dans leur diversité sans n'en prendre aucune comme exclusive.

## **6.2. Les approches en évolution**

Les différentes approches ont forcément toutes une raison et une justesse dans leurs bases, même quand on ne peut adhérer à tous leurs développements. Au-delà de leur efficacité, qui doit rester notre critère majeur, il est intéressant de comprendre les fondements pertinents de chacune d'elles. C'est dans ce but que j'y ai consacré plusieurs publications : celles d'avril 2008 [« Psychopathologie »](#), de mars 2005 [« Libido amour et autres flux »](#), de novembre 2005 [« le ça, le moi, le surmoi et le soi »](#). Bien évidemment le sujet n'est pas clos avec ces trois documents !

L'ouverture est ce vers quoi tend la psychothérapie intégrative qui tente de synchroniser différentes démarches en fonction des besoins du patient. Il semble qu'on s'y détache progressivement de plus en plus des idées partisans et c'est une bonne chose.

En tant que praticien, si on est dans une démarche analytique, on se doit de considérer avec égards les thérapies comportementales et cognitives, si on est dans les thérapies comportementales et cognitives, on se doit de considérer avec respect les approches psychocorporelles, si on est dans les approches psychocorporelles on se doit d'être interpellé par les approches familiales systémiques... etc.

La maïeusthésie tente de se situer dans une telle ouverture, même si elle ne prétend pas être parvenue à synchroniser toutes les différences que l'on trouve dans les approches disponibles dans les différentes écoles. Mais comme elle reste ouverte rien n'y est figé et l'évolution y continue perpétuellement.

## **6.3. Le « miracle » des validations**

C'est le respect très approfondi de la différence qui a conduit l'approche maïeusthésique à traiter de la validation sur 6 points distincts. La simple notion de feed-back (de réponse en retour à un propos ou à l'expression de quelque chose) n'est pas suffisamment précise et explicite pour tenir compte de toutes les composantes d'une validation de qualité.

La validation est déjà développée avec finesse dans l'approche de l'extraordinaire psychologue Naomi Feil (« Validation mode d'emploi » - Editions PRADEL 1997) qui a pointé dans quelle mesure **la reconnaissance du ressenti de l'autre peut accomplir quasiment des miracles**. Le « prodige » ne s'accomplit qu'à condition de valider le ressenti, et non le détail des faits que, finalement nous ne sommes même pas obligés de connaître.

### **Le parti pris d'une justesse :**

Il s'agit là d'un parti pris, nous devons bien le reconnaître, et celui-ci ne peut garder sa place que s'il traverse l'épreuve de l'expérience. Ce regard tourné résolument vers la justesse (et non vers l'erreur à corriger) est un des fondements de la maïeusthésie. Pour réaliser cela il fallait naturellement nuancer les différents niveaux de validations. La maïeusthésie les approfondit particulièrement en distinguant la validation au niveau de la réception (on dispose de l'information), de la compréhension (on accède au sens), de l'accueil (on y accorde la valeur), de la gratitude (ce que l'autre exprime ne nous est pas dû), de la raison (validation cognitive) et du ressenti (validation existentielle). Seule une bonne intégration de la valeur de la différence permet d'en saisir les nuances.

Attester qu'on a reçu un message n'est pas la même chose que de déclarer qu'on l'a compris (car on peut très bien recevoir quelque chose et ne pas le comprendre). De la même manière, déclarer qu'on a compris n'est pas la même chose que manifester qu'on accueille (car on peut très bien comprendre quelque chose et le rejeter). Puis déclarer qu'on accueille est bien différent que de manifester de la gratitude pour ce qu'on vient de recevoir (car on peut très bien, hélas, considérer ce qu'on accueille comme un dû). « Recevoir », « comprendre », « accueillir », « remercier » est une chose, mais cela ne fait pas la validation de la pertinence, de la raison, du fondement. Nous pourrions parler là de « validation cognitive », en ce sens que nous sommes capable de dire à notre interlocuteur, « s'il y a en toi *tel fondement*, je comprends que tu ais *telle pensée* ». Par exemple, « si tu t'es fait mordre par un chien, je comprends que tu craignes les chiens ». Ce niveau de validation produit déjà chez l'interlocuteur un profond apaisement, un sentiment très agréable d'avoir été compris.

Nous devons cependant envisager un niveau de validation supplémentaire : celui de la « **validation existentielle** ». Celle-ci consiste en le fait de manifester une certaine « réjouissance » face à la présence et à la manifestation de l'autre. Une attitude chaleureuse de présence bienveillante et délicate par laquelle il se sent « le droit d'être au monde » avec son ressenti, avec son vécu. Une façon de lui donner la place dont il a besoin pour « se poser », pour « être », pour rassembler tranquillement les morceaux épars de lui-même, qui se sont disséminés tout au long de sa vie, au gré de ses difficultés ou de ses blessures.

Avec un tel niveau de reconnaissance, l'autre se sent immédiatement mieux. Cela ne prétend pas guérir quoi que ce soit, et pourtant, cela produit un apaisement instantané. Cela constitue, semble-t-il une base fondamentale à tout cheminement thérapeutique, même si, ensuite, il y a d'autres étapes.

C'est souvent sur ce point que butte le praticien. En effet, il voit souvent un problème à résoudre plutôt que quelqu'un à rencontrer. Il voit souvent une erreur à rechercher afin de la corriger, plutôt qu'une justesse à révéler. Il voit souvent quelqu'un dans l'erreur qu'il faudrait convaincre pour le sortir de son égarement, plutôt qu'un individu à

reconnaître dans ses fondements. Ces écarts viennent de la croyance dans le fait que ce qui se passe « est mauvais » et doit être soit « éliminé », soit « corrigé ».

Être « explorateur de justesse » ne revient pas à la même tournure d'esprit que d'être « pourfendeur d'erreur ». Alors que le premier se trouve dans une position « d'accoucheur », le second se trouve dans une position, au mieux de « justicier », au pire « d'exorciste ». Se trouver face à quelqu'un qui propose de révéler la justesse qui est en soi ne produit pas la même sensation que de se trouver face à quelqu'un qui nous propose de pointer ce qui est mauvais en soi.

Pour ajuster son attitude de cette façon, il convient d'avoir compris que la différence n'est pas ennemie et qu'il peut y avoir de la justesse, même dans des choses opposées.

## **7. Un point de vue dans chaque dimension**

Je ne peux résister à la tentation de citer une nouvelle fois cette histoire, que j'affectionne particulièrement. Je l'ai déjà citée dans d'autres publications, mais elle trouve ici une place d'honneur.

### **7.1. Flatland**

Flatland est un ouvrage intéressant sur la capacité à entrevoir ce qui ne correspond pas à nos critères habituels. Le titre signifie « Pays plat ». L'ouvrage a été rédigé par Edwin A. Abbott en 1884 et traite des dimensions supérieures. La pertinence de l'ouvrage lui vaut d'être cité dans les enseignements universitaires de mathématiques pour sensibiliser les étudiants sur le sujet. Il ne s'agit pourtant que d'une fable. Mais elle est très explicite concernant l'ouverture d'esprit à ce qui dépasse l'entendement habituel.

### **7.2. L'histoire de Flatland**

De façon tout à fait imaginaire, nous y trouvons des êtres à deux dimensions, vivant dans un monde plan à deux dimensions. Abbott nous explique que ces êtres sont des formes géométriques et que moins ces formes géométriques ont d'angles plus ceux-ci sont aigus et plus ils sont agressifs (le minimum étant un triangle et le plus « doux » des triangles le triangle isocèle). Il poursuit en ajoutant que plus ils ont d'angles (des polygones), plus leurs angles sont adoucis et plus ils semblent évolués.

Outre de nombreuses péripéties, le héros de l'histoire qui est un carré, est ouvert à diverses interrogations et rencontre un jour une sphère. Mais il n'en croise, bien sûr, que **l'intersection** avec le plan (monde à deux dimensions) dans lequel il vit... c'est-à-dire un **cercle** !

La sphère, qui existe également au-dessus et au-dessous du plan, tente de l'éclairer en lui disant « tu sais, il y a aussi en haut et en bas ». Le carré qui ne connaît que son monde plan et ses quatre points cardinaux lui rétorque, tu veux dire « au nord et au sud ? ». En effet le concept de « haut » et de « bas » n'existe pas pour qui vit dans un plan. La sphère a beau redoubler d'ingéniosité dans ses explications, rien n'y fait pour se faire comprendre.

Elle opte pour les grands moyens, et décide de sortir le carré de son plan pour l'emmener dans l'espace. De là il découvre le monde sous un nouveau point de vue : il voit en même temps *le devant* et *le derrière* de tout ce qui se trouve dans le plan sans avoir besoin d'en faire le tour, et il voit même à *l'intérieur* des choses et des êtres, sans pour autant rentrer dedans.

Cette position « en dehors du plan » lui donne une vision si inattendue que, riche de sa créativité, il la prolonge spontanément en disant à la sphère « si je comprends bien, si je continuais dans une quatrième dimension je verrais même à l'intérieur de toi ! ».

En effet, dans un espace à quatre dimensions, on voit à l'intérieur des volumes à trois dimensions... vous comprenez aisément pourquoi certains enseignants en mathématiques utilisent cet ouvrage, car il permet d'aborder une ouverture du regard vers ce que notre esprit n'est pas habitué à conceptualiser.

Quand le carré reviendra dans son plan, il essayera en vain d'expliquer à ses congénères ce qu'il a vécu. Personne ne le comprendra et même cela lui vaudra quelques démêlés avec les autorités !

Cet ouvrage remarquable de Abbott ne servira pas qu'aux étudiants en maths. Il sera également précieux à ceux dont le métier est d'écouter les autres. En effet celui qui veut apporter un soutien par l'écoute se doit d'entendre ce qui est dans l'« espace psychique » de son interlocuteur. Or, ce qui se trouve dans cet espace psychique fait penser à cet « intérieur » qu'on ne voit qu'en changeant de point de vue, qu'en prenant une position dans une « dimension supplémentaire ».

## 8. Simplicité et ouverture

### 8.1. Des êtres et des raisons

Toutes ces considérations ne doivent en aucun cas nous éloigner de la simplicité. Il s'agit de développer une certaine confiance, non pas en l'innocuité des actes d'autrui, mais en la pertinence de leurs fondements.

Parler de pertinence des fondements est quelquefois interprété comme « donner raison » à tout le monde, y compris aux auteurs d'exactions méprisables. Dire que « ils ont une raison » ne signifie en aucun cas que « ils aient raison ».

Pour développer ce regard confiant, ouvert aux différences de points de vue, il convient de faire cette distinction avec beaucoup d'acuité, et de **ne pas mélanger « raison relative » et « raison absolue »**. Tout être a une raison et on ne peut avancer qu'en révélant et en reconnaissant cette raison. Reconnaître qu'il y a une raison ne consiste pas à trouver une excuse et n'exempte pas la personne de répondre de ses actes devant la société. Pourtant, c'est seulement en trouvant, en comprenant et en reconnaissant la raison et sa justesse qu'on pourra aboutir à quelques améliorations de la vie des êtres en particulier, et de la vie sociale en général. Cela me fait penser au remarquable travail des IDSR (inspecteur départementaux de la sécurité routière) qu'il m'est arrivé de former. Leur rôle est à l'opposé de la répression : ils enquêtent auprès des auteurs ou victimes d'accidents graves et ne se contentent pas, par exemple, de constater qu'une personne a bu, mais aussi de comprendre les circonstances qui l'ont conduite à boire. En ef-

fet, on ne peut remédier qu'à ce qu'on a compris et dont on a reconnu le sens. Il est un peu enfantin de croire qu'on peut remédier à ce fléau simplement en disant « c'est mal de boire ».

Je terminerai par une boutade en disant que **ce n'est pas en démontrant aux êtres qu'ils sont stupides qu'on les rendra intelligents**. Révéler la justesse qui est en eux sera beaucoup plus performant et constituera pour eux une base sur laquelle ils pourront bâtir leurs raisonnements ultérieurs.

Cela doit rester dans la simplicité. Sans doute est-ce en pensant à cela que le psychologue Carl Rogers nous parlait de « confiance inconditionnelle ». Cela vaut pour la communication dans la vie familiale ou sociale autant que pour les échanges en situations thérapeutiques. Carl Rogers a tenté de permettre de s'entendre malgré des différences de points de vue dans différents domaines, personnels, sociaux ou même internationaux. C'est sans doute pour cela qu'il fut proposé pour le prix Nobel de la paix... malheureusement juste au jour de sa mort, le 04/02/1987 ! (André de Peretti, 1997, p.9)

## **8.2. Face aux conséquences inacceptables**

Certes, nous rencontrerons des différences particulièrement dérangeantes, et même d'autres, encore plus inacceptables dans leurs manifestations. Nous nous devons de préciser que l'acceptation des différences ne consiste pas à tout permettre quand cela met en danger autrui. Cependant, contrairement à ce qu'on pourrait croire, contrôler les actions quand elles sont nuisibles ne revient pas à contrôler l'auteur de ces actions. Avoir confiance dans la pertinence de leur source (la raison) ne revient pourtant en aucun cas à avoir confiance en l'innocuité de leurs conséquences.

Il s'agit là d'un ajustement délicat qui ne peut trouver sa place qu'avec lucidité et humanité, loin de toute analyse partisane.

Il ne s'agit pas ici de rendre acceptable l'inacceptable, mais d'apprendre à regarder de telle façon que, ce qui semblait inabordable le devienne. Je pense à cette judicieuse remarque d'Epictète, philosophe œuvrant vers l'an 50 après JC :

« Chaque chose présente deux prises, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée. Si ton frère donc te fait injustice, ne le prends point par l'endroit de l'injustice qu'il te fait ; car c'est par là où on ne saurait ni le prendre ni le porter ; mais prends le par l'autre prise, c'est-à-dire, par l'endroit qui te présente un frère, un homme qui a été élevé avec toi, et tu le prendras par le bon côté qui te le rendra supportable. » (Epictète, *Manuel* XLIII).

La psychologie moderne ne le contredira pas bien au contraire. Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive de Californie, s'inspirant de recherches approfondies sur le sujet nous dit, dans son excellent ouvrage « Comment être heureux... et le rester » (Flammarion, 2008) :

« Dès aujourd'hui, faites le choix de réagir de façon "active et constructive", avec intérêt et enthousiasme aux événements positifs, petits ou grands, qui affectent vos amis ou vos proches. Une étude a prouvé que les gens qui font cet effort trois fois par jour pendant une semaine deviennent plus heureux et moins enclins à broyer du noir » (p.156).

Concernant les personnes ayant été désagréables à notre égard, elle propose également :

« Cherchez une explication bienveillante à ses actes » (p.191).

Voilà une belle invitation à saisir l'existence par la prise aisée ! Une belle ergonomie relationnelle.

Nous devons cependant convenir que certaines choses resteront probablement inacceptables quoi que nous fassions. Naturellement ce sont les choses et non les êtres qui seront ainsi inacceptables, mais nous peinerons parfois à dissocier un être de ses actions... et des conséquences de ces actions quand celles-ci causent une certaine dose de nuisance. Si nous reprenons l'exemple des télescopes, nous remarquerons qu'au-delà d'une certaine distance les séparant, ils ne peuvent pointer dans la même direction et synchroniser ce qu'ils perçoivent. Celui qui se trouve aux antipodes ne peut pointer vers le même ciel !

Pourtant, dans le cas l'observation psychique, si l'on s'en réfère à Flatland il y a des points de vue insoupçonnés depuis lesquels on peut voir un ensemble qui paraissait inaccessible et percevoir en même temps le devant et le derrière d'une même chose en changeant de plan, ou en passant des deux dimensions du plan aux trois dimensions de l'espace.

### **8.3. Exemple de différence et de complémentarité**

L'ouvrage de **Sonja Lyubomirsky** ne va pas vraiment dans le sens de la maïeusthésie. Certains passages font même craindre de perdre le chemin d'avec soi-même, en manquant de considérer nos [symptômes](#) comme des opportunités de rencontre de soi. De la même façon, madame Lyubomirsky pourrait dire qu'elle craint que la maïeusthésie fasse perdre une vision suffisamment ressourçante de l'environnement présent.

Voilà donc un bel exemple de différence à examiner de plus près, avec circonspection, mais avec ouverture.

En effet, sous prétexte de positivisme, certaines de ces précieuses opportunités que représentent nos symptômes peuvent être perdues. Mais en y accordant plus d'attention nous remarquons que cette différence majeure n'est pas un obstacle, car les observations de madame Lyubomirsky sont très justes, de même que les expériences sur lesquelles elles s'appuient... tout autant que les résultats qu'on obtient en maïeusthésie.

Dans les deux cas nous considérons ce qui paraît sous un angle valorisant, et dans les deux cas les résultats en attestent.

Je ne peux que partager son propos quant à son approche de la gratitude (p.98-105), quant à la considération selon laquelle les couples qui fonctionnent sont ceux qui consacrent cinq heures de plus que les autres par semaine à communiquer entre eux sur leurs ressentis (p.152), quant au fait qu'elle dénonce le leurre de la catharsis (le fait de chercher à éliminer) et quand elle précise que chaque fois qu'on se remémore une situation douloureuse on ne fait qu'en raviver la douleur (p.192).

En maïeusthésie, nous ne mettons jamais notre attention sur ce qui s'est passé de douloureux, mais sur celui que nous étions à ce moment là, en lui accordant une grande valeur. Ainsi nous ne perdons pas celui que nous étions, sans pour autant raviver la dou-

leur. Il en résulte généralement une rapide (parfois instantanée) disparition des [symp-tômes](#), dont le rôle était de permettre l'accomplissement de cette réhabilitation de soi.

De son côté, la **psychologie positive** exposée par madame **Lyubomirsky** met l'accent sur le fait de remarquer dans le présent tout ce qui peut faire ressource. Un art de vivre qui, si l'on prend garde à ne pas effacer les chemins conduisant à soi, est une base majeure pour disposer, dans le présent, de tout ce qui nous permettra d'avoir la ressource nécessaire à l'accomplissement du reste.

Nous nous trouvons donc face à deux approches qui se complètent et non qui s'opposent, contrairement à l'apparence première que donnerait un regard superficiel.

Nous pourrions poursuivre ainsi avec bien d'autres approches et ces quelques lignes sont loin d'avoir exploré toutes les différences possibles : races, cultures, religions, athéisme, politiques, insatisfaction de son image corporelle, de son caractère, de ses compétences...etc, et aussi comment trouver sa place dans un monde où l'on sent que sa propre différence est malvenue, un peu comme dans la métaphore bien connue du vilain petit canard.

Chacun avec sa différence participe à l'avancée du monde, même si cela ne paraît pas instantanément. Naturellement cela ne doit pas faire occulter la difficulté vécue par certains, dont la différence induit une grande pénibilité à vivre. Il s'agit autant, pour ceux qui sont « comme tout le monde » d'ouvrir leur regard et leur bienveillance envers ceux qui portent une différence, qu'à ceux qui sont avec cette différence de s'ouvrir à ceux qui sont « tous pareils ». Le flux se doit d'être réciproque à chaque fois que c'est possible, car l'apaisement et l'éclaircissement peuvent venir d'une ouverture apparaissant d'un côté comme de l'autre. Il serait cependant maladroit de toujours attendre que ça vienne de l'autre ! En toute modestie, celui qui s'ouvre, ce sera celui qui le peut le plus facilement, compte tenu de ce dont il dispose !

#### **8.4. La différence source d'évolution**

Ces quelques lignes, comme un éloge de la différence, nous portent à remarquer que nous ne progressons que grâce à elle. Qu'il s'agisse de la différence entre nous et autrui, ou entre soi (celui qu'on est) et soi (celui qu'on a été). Toute tentative de l'entraver revient à freiner un progrès. **Il n'est pas plus souhaitable que nous soyons « tous pareils » qu'il n'est souhaitable que nous soyons « toujours pareils »**. Quand tout est pareil, rien ne peut se produire. Même l'univers n'a pu devenir ce qu'il est que grâce à des fluctuations initiales qui ont fait qu'on en est arrivé à la complexité des galaxies, des étoiles, des planètes et finalement de la vie dans toute sa diversité (les curieux liront avec plaisir à ce sujet « La mélodie secrète de l'univers » - de Thrin Xuan Thuan, décrivant à la fois l'histoire de l'univers, mais aussi l'histoire de la pensée humaine face à celui-ci). Tout se bâtit à partir de la diversité et chaque différence contribue à une construction nouvelle, à une vision plus fine, plus précise.

Je souhaite sincèrement que la présente lecture vous ait apporté quelques interpellations pour conduire vos recherches et votre réflexion, sans pour autant enfermer dans aucun présupposé (même s'il y en a forcément).



Il est parfois délicat d'écrire ou d'enseigner en laissant une liberté suffisante à celui qui nous lit ou nous écoute. Le formateur ou l'enseignant peut parfois malencontreusement et involontairement induire quelques limitations. Etant averti de ce risque, il suffit pour celui qui enseigne, comme pour celui qui est enseigné, de rester en vigilance. Les quelques aléas qui se produisent seront ainsi vite réajustés et les valeurs créatives de la différence en resteront préservées.

Thierry TOURNEBISE



***Des mots et des intuitions***

***De ce qui est ressenti à ce qui est dit***

Thierry TOURNEBISE



Les mots ne semblent être que des sons ou des conventions de sens, différents selon les langues. En regardant de plus près nous pouvons découvrir que ce ne sont pas de simples conventions et que ce qu'ils contiennent est bien plus précis qu'il n'y paraît. Nous trouvons même un lien étroit entre l'évolution de la conscience et celle des mots. Plus nous évoquons des choses subtiles, plus nous avons besoin de mots précis. Néanmoins ce regard concerne plus la conscience que l'intellect et il est regrettable que ce dernier s'empare souvent de la question sémantique sans laisser à la conscience la possibilité d'y trouver les délicates nuances de la vie.

Février 2010 © [copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2011 pour cette version PDF



## **9. Sensations, intuitions et conscience**

### **9.1. Au début, seulement des intuitions**

Avant que nous n'ayons des mots « pour dire », nous avons déjà un grand nombre de ressentis. Un enfant qui ne parle pas encore ressent tellement de choses pour lesquelles il n'a pas encore de mots ! Il ne fait que les éprouver, et tout cela reste dans une sorte de monde intuitif innomé.

Ma mère s'en va. Pourquoi part-elle ?

Mes parents se fâchent entre eux que se passe-t-il ?

J'aime bien quand je suis entre eux deux.

J'aime bien quand le chat passe à côté de moi.

J'aime pas quand on me lave. J'ai froid. Le froid ça pique.

Pourquoi ma mère n'a pas l'air contente quand elle me regarde ?

Mille et une choses toutes simples qui sont ressenties... mais sans jamais être nommée. Elles sont nommées ici à titre d'exemple mais sont toujours éprouvées sans mots prononcés, ni sans mots pensés. Mais les impressions sont là !

Quelle chance aura cet enfant, s'il est dans un environnement qui l'aide à nommer ce qu'il éprouve, et surtout dans lequel il se sent reconnu à propos de ce qui se passe en lui, qui est encore si flou à sa conscience.

Mais cela ne concerne pas que l'enfant. Un être, même adulte, ne dispose pas toujours de mots suffisants pour nommer son vécu intime ou ses impressions.

Je ne me sens pas dans mon assiette aujourd'hui !

Je me sens particulièrement bien cette semaine !

J'éprouve un malaise, une sorte d'angoisse !

Je me sens triste, mais je ne sais pas pourquoi !

Qu'est ce que je me sens lourd !

J'ai l'impression de ne pas exister !

J'ai l'impression qu'il suffirait de peu de chose... !

J'aime bien cette situation !

Tout cela reste alors au niveau des intuitions, dans une sorte de flou psychique plus ou moins confortable.

C'est un peu comme pour décrire les saveurs d'un vin ou les fragrances d'un parfum. Si nous ne sommes ni œnologue, ni parfumeur, nous nous sentons plutôt démunis pour mettre en conscience et en mots notre perception. Nous sommes à la rigueur en mesure

de nommer une sensation approximative : nous aimons, ou nous n'aimons pas... mais c'est tout ! Pour dire plus de nuances, nous avons besoin de deux éléments manquants :

- d'une part une capacité à percevoir plus finement des détails qui nous sont encore invisibles (développer l'acuité de sa conscience à propos de ce qui se passe),
- d'autre part disposer d'un vocabulaire pour les nommer.

Avant de pouvoir nommer les sensations psychiques, nous rencontrons un type de flou. Même sur le plan corporel, je me souviens d'un kinésithérapeute dont le patient lui disait « J'ai mal »... Quand ce praticien lui demanda « Où ? », il répondit « Je ne sais pas ! ». *Sentir* est une chose (et ce n'est déjà pas toujours évident) mais *avoir une finesse de la conscience de ce qu'on ressent* et puis le *nommer* en sont d'autres.

**Norman Doidge**, dans son ouvrage sur la neuroplasticité (2008), nous donne des expériences démontrant que la capacité à percevoir est liée à la diversité de ce que nous percevons. Celui qui ne voit, ou n'entend, qu'un type de chose n'acquière pas d'acuité et peut même finir par souffrir de graves troubles psychiques.

C'est certainement pour cela que nous sommes attirés spontanément par ce qui est nouveau (à condition que ce ne le soit pas trop tout de même, sinon nous nous sentons déroutés). Cela donne du relief à nos perceptions et nous permet de les affiner.

Au début nous ne voyons ni nuances, ni différences, mais progressivement notre acuité se développe, même sur des choses subtilement voisines. Une personne me disait qu'au Maroc, en arrivant, les autochtones lui montraient des maisons sur la montagne... et elle ne les voyait pas ! En effet, les murs de ces maisons étaient du même matériau que le sol et elle ne distinguait rien. Plus tard, elle finit par les voir comme eux, avec nuances, en dépit de proximités de couleurs.

Nous avons donc deux types d'éléments distincts : les perceptions, et les mots pour les nommer.

## **9.2. L'évolution des mots et des perceptions**

Il est bien difficile de savoir si les mots précèdent la perception... ou si la capacité à percevoir avec nuance précède les mots. Les deux sont intimement liés et forment une sorte de boucle inextricable.

Il semble que nous ayons du mal à nommer ce dont nous n'avons pas encore pris conscience... et que pourtant nous ayons du mal à prendre conscience de ce que nous ne pouvons pas encore nommer. Cela peut rendre une culture profondément aveugle à la pertinence d'une nouveauté.

### **Exemple de cécité à la nouveauté :**

La façon d'écrire d'Alain Souchon a fait dire à certains « experts » que ses paroles dans des phrases sans verbes, incomplètes, n'avaient aucun avenir.

La tour Eiffel a semblée horrible à bien du monde : « une monstrueuse tour défigurant la capitale ». Il s'agissait de la démonter après l'exposition universelle de 1889 si Eiffel lui-même ne s'était battu pour en obtenir la concession. Maintenant on n'imagine plus Paris sans Tour Eiffel et c'est de l'enlever qui serait vécu comme une horreur.

Quand Galilée a défendu que la terre tourne autour du soleil... il ne s'est pas fait des amis !

### **Exemple d'innomé :**



Nous sentons bien qu'il y a une différence entre « être touché » et « être affecté »... mais comment nommer cette différence ? Elle n'est encore que dans notre intuition.

Nous nous trouvons dans la même situation avec les mots « communication » et « relation », ou avec les mots « intérêt » et « attention ».

**L'évolution du vocabulaire implique une évolution de la conscience et l'évolution de la conscience implique une évolution du vocabulaire.** Les deux semblent profondément intriqués.

Dans la communication, le non verbal tient une place essentielle, sur laquelle nous reviendrons un peu plus loin. Mais le verbal a aussi une grande importance. Il amène les précisions et la conscientisation. **Cependant, les mots peuvent souffrir d'un débordement de l'intellect, faisant que ce qui est nommé ne corresponde plus à ce qui est ressenti.**

Par exemple les mots « empathie », « chaleur humaine », « communication », « reformulation » se sont quelque peu vidés de leur substance pour ne plus énoncer que des théories ou des idées vides (malgré la profondeur de ce qu'ils sont sensés désigner)

Les mots ne sont plus alors qu'au service des idées, des fantasmes ou des théories. Ces théories, selon notre degré d'adhésion, peuvent ainsi malheureusement remplacer les ressentis (au lieu de nous aider à les nuancer) et finalement nous éloigner de nous-mêmes et du monde.

## **10. La précision ou le leurre**

### **10.1. Sens et contresens**

En matière de communication il est courant de dire que le verbal (les mots) ne représente que 10% des informations échangées, et que le sens nous est surtout transmis à 90% par le non verbal (gestuelle, mimiques et intonation de la voix). Nous remarquerons en effet que les mêmes mots, selon le ton avec lequel ils sont prononcés peuvent signifier aussi bien une chose que son inverse : un simple « merci ! », selon le ton, signifiera soit « l'expression d'une profonde gratitude », soit « un mépris accompagné d'une menace » montrant qu'on ne perd rien pour attendre.

Cela ne doit pas nous conduire à sous-estimer l'importance des mots. Ces 10% jouent un peu comme un catalyseur qui doit tenir sa juste place. Les mots (même les synonymes) ne véhiculent pas la même chose selon ceux que l'on choisit. Ils sont, eux aussi, porteurs de nuances extrêmement précises... nuances parfois plus perceptibles intuitivement qu'intellectuellement.

Quand on nous dit « merci » et que nous répondons « de rien » (comme cela se fait partout en France) nous ne laissons pas à notre interlocuteur la même sensation que quand nous rétorquons « avec plaisir » comme cela se fait en Midi-Pyrénées. Dans les deux cas tout le monde se comprend, mais le ressenti n'est pas le même.

Les espagnols ont aussi le choix entre répondre « nada » (de rien) ou « mucho gusto » (beaucoup de plaisir) et cela ne laisse pas la même impression.

Quoi qu'il en soit, sentir est une chose, nommer en est une autre. **La capacité à nommer avec précision affute la conscience, et en retour la conscience affine la capacité à nommer.**

## 10.2. Quand les théories remplacent la perception

Il se peut néanmoins que l'intellect grandisse plus vite que la sensibilité ou la conscience (nous l'avons vu avec les mots « empathie », « communication »... etc.) Nous disposons alors d'une « artillerie langagière » pour nommer tout un tas de choses, qu'en fait nous sommes incapables de sentir. Cela nous conduit à une sorte de **vie virtuelle où nous habitons plus des théories intellectuelles que nous ne vivons réellement nos sensations existentielles.**

Quand par exemple un enfant et une mère sont proches « trop longtemps » il leur est souvent fortement recommandé de « couper le cordon ». Croyant ainsi les conduire vers plus de maturité, on ne fait que les nier dans leurs ressentis et les faire disparaître. Quand une personne pense obsessionnellement à son proche défunt, il lui est recommandé de « faire le deuil », dans le sens « d'accepter la disparition et l'absence ». Croyant ainsi la porter plus loin de sa peine, on ne fait que l'aggraver (car dans le deuil la douleur éprouvée nous permet d'avoir l'assurance qu'on n'oubliera pas l'être cher... et tant que nous avons le moindre doute à ce sujet, la douleur persiste. Il ne s'agit pas en fait de se couper davantage, mais de mieux s'ouvrir à la personne perdue). Quand un homme et une femme en couple sont très proches il leur est recommandé d'être « un peu moins fusionnels et un peu plus matures ». Sous prétexte de leur proposer ainsi une prétendue individuation, on ne fait que les conduire à un individualisme néfaste.

Ces quelques exemples montrent comment des données théoriques peuvent se substituer à des ressentis et, éloignant les gens d'eux-mêmes, aggraver ce qu'on prétend améliorer. **Cela se produit parce qu'on est plus préoccupé de plaquer un sens « tout fait » sur ce qu'on voit, que d'aller chercher le sens profond et pertinent de ce qui se passe vraiment.** Ainsi, un patient me disait dernièrement que deux praticiens (un psychologue et un psychiatre) lui ont dit chacun (sans se concerter) qu'il serait temps de se détacher de sa mère ! Maladroite affirmation théorique qui mériterait bien d'autres précisions !

Les mots sont très importants pour accroître la conscience, mais nous n'oublierons pas cet aspect où, au contraire, ils peuvent enliser celle-ci dans des concepts de « pensées préfabriquées ».

## 10.3. Ce que les mots induisent

Les mots ne sont pas anodins, car ils induisent un mode de pensée.

Par exemple, en psychologie et en psychiatrie, les symptômes sont actuellement nommés « Troubles » (« *desorder* » en américain). Cette nouvelle terminologie (celle du DSM) remplace l'ancienne où l'on trouvait « Névrose » et « Psychose ». Elle est sensée étendre le champ des possibilités : sachant que certains symptômes psy ont une source physiologique, la terminologie « névrose-psychose » impliquait trop la seule possibilité de source psychique et risquait d'induire chez le praticien une orientation vers une étiologie uniquement psychologique.

Il a donc bien été vu que le choix d'une nouvelle terminologie avait une importance quant au regard que porterait le praticien sur son patient.

Pourtant le nouveau mot « trouble », qui a été choisi, limite encore la perception du praticien... En effet, elle sous entend un a priori théorique bien fâcheux : elle nomme des « troubles », c'est-à-dire « des choses qui ne vont pas bien », des choses qu'il faut « soit corriger, soit enlever ». Il en découle tout un regard pour celui qui réalisera l'accompagnement psychologique.

Cette terminologie ne tient pas compte du fait que souvent (mais pas toujours) les symptômes psy sont le moyen par lequel une conscience tente de s'organiser pour retrouver son intégrité ! Voilà un aspect qui risque de passer inaperçu avec la terminologie « trouble ». Désigner les symptômes de psychopathologies par le mot « manifestation », aurait été plus neutre et aurait laissé le psy plus libre de voir ce qui est, sans être influencé par un a priori.

Le praticien qui cherche un trouble trouvera un « trouble » (quitte à le supposer théoriquement même s'il n'y en a pas). Il ne verra pas un « processus pertinent en accomplissement »... tout simplement parce que ce n'est pas ce qu'il cherche. Le psychiatre **Jean Maisondieu** va même jusqu'à dire qu'une dénomination nosographique peut aller jusqu'à produire ce qu'elle prétend décrire : « Si on se contente de penser en termes de maladie, on ne peut plus creuser qu'un seul sillon étiologique » (2001, p.16). « Si les médecins prévoient d'observer de la démence là où il y a de l'anxiété, ils trouveront de la démence et rien d'autre (*ibid.* p.52)

Ainsi la conséquence des mots sur la sensibilité, la conscience, et la capacité à percevoir, est bien plus importante qu'il n'y paraît.

## 10.4. Quelques exemples

Les mots ne sont pas de simples conventions permettant de nommer une chose. Ils sont chargés d'un sens, d'une supposition, d'une idée théorique qui participe à notre « image du monde » et donc à « notre façon de le percevoir ».

Ce que nous ressentons ou percevons n'étant pas toujours nommé de façon heureuse, il nous reste l'intuition. Nous avons l'intuition qu'il y a « autre chose », « une autre nuance », mais sans pouvoir la nommer précisément. En effet pour la nommer il convient, soit d'avoir de nouveaux mots, soit de choisir les mots existants avec plus de perspicacité.

Prenons quelques mots ou ensembles de mots :

### 10.4.1. « Lucidité » ou « facultés intellectuelles » ?

Le mot « lucidité » exprime une chose, les mots « facultés intellectuelles » en expriment une autre. Percevez-vous la différence ? Les sens sont voisins et tentent tous deux de décrire une clarté de la pensée. Pourtant les deux mots ne « sonnent » pas de la même façon. Si nous sommes plus précis, « lucidité » nous donne une dimension de conscience (de « lux » = lumière, force agissante et divinisée - Le Robert, dictionnaire historique de la langue française), alors que « facultés intellectuelles » nous donnent uniquement de la performance cognitive. L'un est plus sur la sensibilité et l'autre plus sur le raisonnement. Ils pourraient être proposés comme synonymes, mais ils ne sont

pas du tout équivalents. Dire qu'une personne a toute sa lucidité ne revient pas au même de dire qu'elle dispose de toutes ses facultés intellectuelles.

### 10.4.2. « Intérêt » ou « attention » ?

Quand nous avons de l'intérêt pour quelque chose il semble que notre motivation soit voisine de celle que nous avons lorsque nous portons notre attention dessus. Pourtant quand nous sommes intéressés, il ne s'agit pas du tout du même positionnement que lorsque nous sommes attentionnés. Tout simplement parce qu'« on est intéressé par quelque chose » et « on est attentionné envers quelqu'un ». Là encore les mots ne sont pas équivalents, même s'ils pourraient être proposés comme synonymes. Dire qu'une personne est intéressante est donc une expression qui montre le profit qu'on peut en tirer et ne témoigne en aucun cas de l'attention qu'on lui porte.

### 10.4.3. « Touché » ou « affecté » ?

Le mot « touché » signifie que nous avons été atteints par l'autre. Cela semble aussi présent dans le mot « affecté ». Une confusion entre ces mots a même conduit les spécialistes de la communication et de la psychothérapie à rechercher la « bonne distance » pour ne pas être affectés. Mais s'il y a distance... on n'est plus touché non plus... car il n'y a plus de contact ! En réalité « touché » signifie qu'on est humainement au contact de l'autre, alors qu'« affecté » signifie qu'on le subit de façon désagréable. « Je suis touché » montre qu'un contact nous remplit alors que « je suis affecté » montre que quelque chose nous met mal. Ces deux mots sont profondément différents et ne désignent pas du tout la même chose. Il en découle la nuance entre « distant » et « distinct ».

### 10.4.4. « Distant » ou « distinct ».

Ces deux mots semblent indiquer qu'« on n'est pas les mêmes » et qu'« on n'est pas au même endroit ». Mais ils sous entendent une nuance capitale qui les différencie radicalement. « Etre distant » c'est être loin, alors qu'« être distinct » c'est juste « ne pas être l'autre ». Et on peut même très bien être distinct sans pour autant être distant. C'est ainsi que je propose de remplacer l'idée d'empathie (où l'on se met à la place de l'autre tout en restant soi-même) et de distance (la quête de la bonne distance des psy) par simplement « savoir être distinct sans être distant ». Vous remarquez, dans tous ces exemples, que nous n'avons pas besoin de mots nouveaux, mais que l'usage de mots déjà existants, utilisés au bon endroit, nous apporte une nuance bien spécifique.

### 10.4.5. « Bonne distance » ou « bonne proximité »

Nous constatons que les psys canadiens, ayant flairé l'ambiguïté au niveau du concept de distance, ont préféré remplacer « bonne distance » par « bonne proximité ». Vous remarquerez que dans les deux cas il n'y a pas contact. Mais le mouvement n'est pas le même. Dans la « bonne distance » la dynamique s'exprime par un éloignement, alors que dans la « bonne proximité » la dynamique s'exprime par un rapprochement. Bien qu'équivalentes, ces expressions ne disent pas du tout la même chose.

Nous venons de parcourir quelques exemples indiquant que des mots voisins sont très différents, et que nous devons être particulièrement vigilants concernant les prétendus synonymes. Ne voyons là aucune règle de français au sens professoral du terme, mais **juste un moyen de mieux partager ce que nous pensons ou ressentons**. Il existe des subtilités de langage sans lesquelles nous risquons d'exprimer quelque chose qui ne correspond pas à la réalité de nos ressentis ou de nos pensées. Il en résulte que nous risquons ne pas nous faire comprendre et aussi de ne pas comprendre autrui... et même de ne pas se comprendre soi-même !

### **10.5. Les mots ne sont pas de simples conventions**

Nous aurions tort de considérer que les mots ne sont que de simples conventions de sens accordées à des sonorités.

Les mots procèdent d'une évolution progressive des être humains (dans toutes les langues). Si nous regardons avec précision l'histoire des mots (par exemple dans le Dictionnaire Historique de la langue française – le Robert) nous constatons que nous y apprenons plus sur leur sens que par la lecture d'un dictionnaire général, fût il encyclopédique.

« Désirer » par exemple vient du latin *desiderare* qui signifie « manquer d'étoile ». « Exister » vient de *ex-sistere* signifiant « se tenir à l'extérieur ». « Présent » vient de *prae-esse* qui signifie « être devant ». « Considération » vient de *co-siderare*, signifiant « avec des étoiles en constellation ».

D'une langue à l'autre aussi nous avons d'étonnantes significations. Le simple mot français « comprendre » sera en anglais « understand » et en allemand « verstehen ». Même en connaissant ces langues remarquons-nous le « co-prendre » du français, le « under-stand » de l'anglais et le « ver-stehen » de l'allemand<sup>6</sup> ? L'accès au sens est désigné dans une langue par le fait de « prendre ensemble » (disposer de la même chose), dans l'autre par le fait de savoir se tenir en dessous (être humble) et dans l'autre par celui de savoir faire face (s'affirmer). Toutes ont raison, mais expriment une nuance différente de la situation.

Même sans accéder à ces extraordinaires subtilités, nous devons rester dans la simplicité et surtout être à l'écoute de « comment sonne le mot ».

Daniel Tamet (2006, p.204), autiste savant qui a, entre autres dons, celui des langues (il en parle 12 et a appris l'islandais en une semaine), nous dit que son rapport au langage est avant tout esthétique. Il cite l'expérience du psychologue Wolfgang Köhler montrant que nous sommes capables intuitivement d'associer des sonorités et des formes. Par exemple voyant deux formes dont l'une est arrondie et l'autre anguleuse, Köhler demanda à de nombreuses personnes d'associer formes et mots. Il proposa deux paires de mots : takete et maluma ou kiki et bouba et demanda, dans chacune des paires, quel mot s'associe à la forme arrondie et quel mot s'associe à la forme angu-

---

<sup>6</sup> « To Stand » et « Stehen » signifient se tenir, être là, se dresser, être debout (comme le « sistere » évoqué plus haut). Puis « under » signifie en dessous et « ver » renforce le sens de ce à quoi il est accolé en tant que préfixe.

leuse. Les premiers mots de chacune des ces paires furent instinctivement attribués à ce qui est anguleux, et les deuxièmes à ce qui est arrondi, par l'immense majorité des personnes (*ibid*, p.210). Des expériences de ce type ont été aussi réalisées avec des mots de diverses langues.

Je suis particulièrement d'accord avec Daniel Tamet quand il dit « J'aimerais insister ici sur le fait que les mots et les grammaires ne sont pas coupés des rythmes de la vie, ils sont plutôt reliés inextricablement à toutes nos expériences quotidiennes » (2009, p.109).

Cela fait qu'on ne peut pas vraiment mettre n'importe quel mot pour dire quelque chose, car les mots laissent une « sensation » qui va même parfois un peu au delà de son sens « officiel », au-delà de celui que nous indique le dictionnaire.

## 10.6. La résonance des mots

Les travaux de Masaru Emoto sur la cristallisation de l'eau peuvent nous interpeller sur cette subtilité des sens. Ses travaux sont parfois contestés quant à la rigueur expérimentale (pas réalisés en double aveugle), mais ils méritent qu'on y porte attention. Masaru Emoto a fait la découverte de cristallisation différente de l'eau, selon le contexte où elle se trouve. La notion de contexte est ici subtile, car il suffit par exemple de placer à côté du flacon qui contient l'eau un simple mot inscrit sur un papier ! Le résultat laisse apparaître qu'ayant été placée à côté d'un mot pacifique l'eau cristallise de façon très harmonieuse, alors qu'ayant été placée à côté d'un mot comportant de la violence cette cristallisation est désorganisée et inharmonieuse.

Cristal d'une eau qui a été contenue dans une bouteille dont l'étiquette portait le mot :

"Merci"



Cristal d'une eau qui a été contenue dans une bouteille dont l'étiquette portait la phrase :

"Tu me rends malade. Je vais te tuer"



Voici deux illustrations extraites de son site <http://www.hado.net/> à « images de cristallisations » <http://www.hado.net/watercrystals/index.php>

Laissons là les discussions au sujet du sérieux de ces expériences pour simplement retrouver notre intuition. Nous pouvons, par nous-mêmes, si nous sommes un peu sensibles, constater que nous n'éprouvons pas la même chose selon les propos et même selon les mots.

**Nous pouvons en faire une petite expérience spontanée :**

Je vous invite à lire la première liste ci-dessous, puis à « écouter votre sensation »

| Liste 1        |
|----------------|
| Bienveillance  |
| Délicatesse    |
| Douceur        |
| Etre           |
| Conscience     |
| Respect        |
| Attentionné    |
| Sérénité       |
| Tact           |
| Vie            |
| Emerveillement |
| Réjouissance   |

Puis à lire cette deuxième liste et à « écouter de nouveau votre sensation »

| Liste 2       |
|---------------|
| Gentillesse   |
| Préciosité    |
| Gâterie       |
| Affirmation   |
| Intelligence  |
| Courtoisie    |
| Intéressé     |
| Calme         |
| Vigilance     |
| Energie       |
| Eblouissement |
| Plaisir       |

Puis vous pouvez relire chaque groupe de deux mots ligne par ligne et comparer vos sensations pour chacun d'eux dans les deux listes mises côte à côte.

| Liste 1        | Liste 2       |
|----------------|---------------|
| Bienveillance  | Gentillesse   |
| Délicatesse    | Préciosité    |
| Douceur        | Gâterie       |
| Etre           | Affirmation   |
| Conscience     | Intelligence  |
| Respect        | Courtoisie    |
| Attentionné    | Intéressé     |
| Sérénité       | Calme         |
| Tact           | Vigilance     |
| Vie            | Energie       |
| Emerveillement | Eblouissement |
| Réjouissance   | Plaisir       |

Les mots ne sont pas de pures conventions. Vous voyez qu'ici des mots, qui pourraient presque être pris pour synonymes dans certains cas, ont certes des analogies, mais sont en réalité profondément différents dans ce qu'ils expriment.

Par exemple si nous prenons les deux premiers mots « bienveillance » et « gentillesse », ils expriment tous deux une certaine délicatesse. Cependant « bienveillance » manifeste une attitude de « présence attentionnée au service de l'autre », alors que « gentillesse » manifeste une sorte « d'absence (abnégation) de soi au service de l'autre ».

Si nous poussons l'exploration de ces mots, nous découvrons que « bienveillance » vient du latin « *bene-volens* » (signifiant « qui veut du bien ») et que « gentil » vient du latin « *gentilis* » (signifiant « propre à la race, à la famille, noble »). Nous avons finalement dans un cas une généreuse volonté, et dans l'autre de l'aristocratie ... nous ne sommes pas tout à fait sur le même registre puisque le premier est une expression de Soi et l'autre celle d'un groupe et de ses règles.

Même sans en faire une analyse détaillée, pour qui est attentif à son ressenti quand le mot est prononcé, la différence subtile est perçue. Cette différence est à la fois subtile et énorme, car parler de « présence attentionnée » ou « d'abnégation » ne décrit pas la même attitude. Même si les deux ont l'analogie de la délicatesse, cette délicatesse ne procède pas du même positionnement de la conscience puisque dans un cas on existe et dans l'autre on n'existe pas.

Pour le langage courant et utilitaire, peu importe les imprécisions, et l'usage de l'un de ces deux mots exprimera suffisamment la délicatesse pour nous convenir. **Cependant, dès qu'il s'agit d'exprimer des choses subtiles, et d'éveiller la conscience à des nuances nouvelles, nous avons besoin de mots précis. Les approximations maladroites ne produisent que des dissonances venant nous brouiller l'esprit.**



**Il n'y a là rien d'intellectuel. C'est plus une affaire d'état du cœur que d'état des neurones.** C'est seulement que tous les mots ne laissent pas la même sensation (pas la même « saveur »), y compris lorsque leurs sens sont voisins.

Les mots et la conscience vont de paire. Ainsi que nous l'avons vu, nous avons besoin de conscience pour accéder à de nouveaux mots, mais nous avons aussi besoins de nouveaux mots pour accéder à plus de conscience.

Prenons l'exemple, dans une consultation psy, d'une personne qui me dit qu'elle se sent seule depuis longtemps, que tous ceux à qui elle s'adresse ne la comprennent pas et que c'était déjà ainsi dans son enfance.

-Si je valide cela de la façon suivante « **l'enfant que vous étiez aurait tellement aimée être comprise !?** »... elle me répond « **c'est exactement ça !** » avec une pointe de bonheur ou de réjouissance dans le regard.

-Mais si je dis simplement « **ça a été dur pour l'enfant que vous étiez de ne pas être entendue !** », bien que ça veuille dire la « même chose », cela ne valide pas ce qui avait été exprimé, et il y aura moins ou pas du tout de réjouissance. Ma première phrase mettait l'accent sur le souhait, sur l'aspiration de l'enfant, le deuxième mettait l'accent sur la souffrance qu'il a vécu, sur le problème. Il se trouve qu'on est **plus proche de l'être** dans la première que dans la seconde et que la reconnaissance éprouvée n'est pas la même dans les deux cas.

De telles subtilités ne viennent cependant pas que du langage (même si c'est par le langage que c'est exprimé), mais du positionnement de celui qui s'exprime, de ce sur quoi il porte son attention. C'est cela qui induit naturellement certains mots plutôt que d'autres (pour plus de précisions à ce sujet lire la publication de décembre 2007 [« Le positionnement du praticien »](#)).

N'oublions pas non plus que ces mots, de façon toute aussi naturelle, s'accompagnent d'un non verbal.

## **11. Le non verbal**

### **11.1. Une sorte de résonance harmonique**

Nous venons de voir à quel point les mots ont leur subtilité, à quel point la qualité d'une information peut souffrir d'un mauvais choix sémantique... et pourtant, les mots ne représenteraient que 10% de l'information lors d'un échange.

Les 90% restant seraient contenus dans le non verbal. C'est-à-dire dans tout ce qui n'est ni le mot, ni la grammaire, mais vient en nuancer le sens. Une grosse moitié des ces 90% tiendrait dans les expressions corporelles et mimiques, et une petite moitié dans les intonations de la voix. Nous l'avons déjà vu plus haut, un simple « merci » selon l'intonation de la voix, la gestuelle et les expressions du visage, peut prendre des significations opposées (gratitude ou mépris avec menace).

Cela nous donne une bonne et une mauvaise nouvelle :

-La mauvaise nouvelle est que pour aboutir à un échange de qualité, non seulement il est souhaitable d'utiliser des mots justes, mais en plus en les accompagnant d'un non verbal de qualité. La vraie mauvaise nouvelle est **qu'un tel assemblage ressemble à la combinaison d'un coffre fort ! Seule une telle combinaison permet d'ouvrir le canal de communication qui fera qu'on se comprendra vraiment**. Nous serions bien naïfs de penser qu'il suffit de parler pour se comprendre !

-La bonne nouvelle est que **cette combinaison, pourtant totalement inaccessible par l'intellect, peut aller jusqu'à être totalement spontanée quand notre disposition d'esprit est correcte**. C'est à dire quand nous tournons préférentiellement notre attention vers l'être (le sujet) plutôt que vers l'information (l'objet). Pour bien utiliser les mots justes avec un non verbal adapté, il convient paradoxalement de ne pas trop se fixer ni sur les mots, ni sur sa façon de les dire. Utiliser les mots justes n'implique pas une grande connaissance de vocabulaire, encore qu'il soit souhaitable de disposer de quelques mots supplémentaires par rapport au langage utilitaire habituel. Les affinages se font spontanément et progressivement par la curiosité, qui progressivement enrichit la palette dont on dispose. Il ne s'agit pas tant de réfléchir sur le plan du vocabulaire, mais d'avoir une sensibilité à ce qui est ressenti quand un mot est prononcé.

La différence entre un mot juste avec le non verbal adapté et un mot moins juste avec un non verbal moins adapté est un peu semblable aux sonorités obtenues sur un instrument acoustique par rapport à celles obtenues avec la plupart des instruments numériques. Sur l'instrument acoustique nous avons des harmoniques qui donnent au son une profondeur qu'il est très difficile de reproduire artificiellement. Le son synthétique est généralement beaucoup plus « plat », même lorsqu'il est de qualité respectable. Nous avons là une belle illustration de la différence entre ce qui vient de l'intellect et ce qui vient de l'être.

Quand ce qui est énoncé vient du cœur, il y a comme une profondeur de l'expression qui touche l'individu. Dans l'autre cas ça ne touche que l'intellect, car les propos, aussi érudits soient-ils, manquent cruellement de subtilité quand il n'y a qu'eux.

Tout cela se trouve dans le non verbal qui finalement revient à « un art de souligner », un art de faire « sonner les harmoniques » et de produire une « musique adéquate ».

## **11.2. Un art de souligner**

Le non verbal est un merveilleux outil de mise en relief. La question est de savoir ce qu'il met en relief. Met-il en relief notre présence attentionnée et profondément touchée ? Ou bien met-il en relief une sorte d'absence de soi où seul l'intellect est opérationnel ?

Quand l'attitude est posée avec justesse (lire [« le positionnement du praticien »](#) de décembre 2007 ou [« validation existentielle »](#) de septembre 2008), le non verbal dit tout ce que le mot à lui seul ne peut exprimer. **Il arrive même qu'un mot inadapté trouve néanmoins un sens juste grâce au non verbal qui en fait la correction spontanée.**

Cependant, les mots justes ont tout de même leur importance... même si le non verbal qui les accompagne est ce qui leur donnera leur dimension profonde, comme les fameuses harmoniques de l'instrument acoustique. En musique, s'il est important de jouer une note juste (pour éviter une évidente dissonance), nous remarquerons que selon la source qui la produit (acoustique ou synthétique), même quand elle est juste, elle ne donne absolument pas la même sensation.

S'il s'agit d'une mélodie, non seulement le type de source joue un rôle, mais aussi l'interprétation. Il se trouve que c'est encore un peu plus compliqué au niveau de l'exemple musical, car il vaut mieux une bonne interprétation sur un instrument numérique qu'une mauvaise interprétation sur un instrument acoustique. En effet, il y a des musiciens qui « interprètent vraiment et avec âme » la mélodie... il y en a d'autres, pourtant excellents techniciens, qui ne font que l'exécuter ! **Vous sentez la différence entre celui qui « interprète » et celui qui « exécute » ?**, Là aussi avec ces deux mots, bien qu'ils semblent exprimer des choses très voisines, il ne se dégage pas du tout la même impression. Quelle maladresse il y aurait à faire d'un orchestre un « peloton d'exécution » !

### **11.3. C'est aussi une révélation malgré soi**

Cette dimension extraordinaire du non verbal a son revers. En fait, elle trahit malgré nous ce que nous pensons et ne disons pas.

Un propos peut sembler très correct, mais quelque chose peut nous dire (une intuition ?) que ça ne colle pas ! Notre sensibilité repère une sorte de dissonance déplaisante qui, indépendamment de la justesse du propos, nous pointe une fausseté.

C'est ce que Carl Rogers nous dit quand il parle de l'importance de la congruence pour le praticien en psychothérapie. La congruence, c'est quand ce qu'on dit est en accord avec ce qu'on pense (sinon on est incongru !)

Cela met à mal de nombreuses approches techniques de la communication. Bien des formations prétendant nous former à ce sujet nous égarent en nous faisant croire que nous communiquerons mieux grâce à de bonnes formules, en évitant les « mauvais » mots ou les « mauvaises » phrases. Certaines formations, pointant tout de même l'importance du non verbal, nous proposeront de corriger celui-ci. Or il se trouve que **le non verbal est rebelle à la correction**. S'il peut en partie se corriger, en totalité, il est inaccessible à notre volonté : mouvements du regard, débit de la voix, diamètre des pupilles, couleur de la peau (pâleurs ou rougeurs), odeurs corporelles...etc. autant de paramètres incontrôlables, cependant perçus inconsciemment par notre interlocuteur.

En fait, il est beaucoup plus simple de travailler sur son attitude intérieure qui donnera spontanément le bon non verbal, que de tenter de fabriquer artificiellement (synthétiquement) ce non verbal. C'est un des points majeurs que je souligne dans mes formations.

La question est alors de toucher ce qui permet un tel ajustement spontané.

## **12. L'être et la chose**

**Cet ajustement se produit spontanément selon que nous tournons notre attention vers l'être ou vers l'objet.** En fait c'est une affaire de « sujet » ou d'« objet ». Prioriser l'objet donne spontanément un non verbal, prioriser le sujet en donne un autre.

En matière de communication, le « sujet » c'est l'émetteur ou le récepteur, l'« objet », c'est l'information. Nous avons là un point sur lequel peu de théoriciens et peu de formations mettent notre attention. C'est sans doute ici que se trouve la différence fondamentale qui échappe à ceux qui manquent d'avoir précisé la dimension existentielle des échanges.

## **12.1. Les informations**

Au niveau de l'information, nous avons le « monde des objets ». Pour que ces « objets information » prennent sens, nous venons de voir le rôle du non verbal. Nous avons aussi pointé l'importance des mots qui ne véhiculent pas tous la même chose, même quand leurs significations sont voisines.

Le point fondamental à retenir, c'est que l'information n'est autre qu'un objet, et qu'on ne peut parler de communication si on ne parle que d'objets. « Être communicant » signifie littéralement « être ouvert » et cela ne concerne pas les objets, mais les êtres (pour cette différence sujet/objet, lire la publication de septembre 2001 sur l'[Assertivité](#)).

Les objets ne font que suivre la trajectoire qu'on leur donne, alors que les sujets peuvent se positionner de différentes façons. Le plus souvent cela se passe automatiquement, et nos réactions ou positionnements échappent à notre volonté. Quand ça ne se passe pas bien, c'est sans doute que nous ne mettons pas assez de conscience dans nos échanges. Nous n'en sommes pas reprochables car nous faisons au mieux, mais s'il y a une difficulté en matière de communication elle est bien là : la conscience qu'on y met ou qu'on n'y met pas !

## **12.2. « Ego » et « conscience »**

Les individus, les sujets, ce sont les véritables points source ou réception des informations. Les individus sont ce qui fait la présence ou l'absence de communication : ils sont soit ouverts, soit fermés !

Cela ne dépend pas entièrement de notre volonté car nous pouvons avoir des ressentis ou des états intérieurs qui nous empêchent de nous ouvrir, indépendamment de notre souhait conscient. Mais la grande différence entre le sujet et l'objet c'est que si le sujet ne peut pas toujours décider, l'objet, lui ne décidera jamais. Seul un sujet, un être, peut être source et se positionner par sa propre volonté.

C'est donc une affaire de conscience, afin que cela n'échappe pas totalement à notre volonté. Mais le paradoxe voudra qu'avec cette conscience... pour être efficace on se laisse néanmoins porter... Alors quel rôle joue la volonté ?

La communication ne se peut sans conscience, mais elle ne se peut non plus dans la rigidité d'un « vouloir de l'ego ». L'ego (le moi) « veut » alors que la conscience (le Soi) « veut bien », mais sans se nier soi-même. Dans les deux cas il y a un positionnement

décidé mais nous sentons bien que, malgré la proximité de langage entre « je veux » et « je veux bien », il ne s'agit pas du tout du même positionnement.

## 13. Les mots et la conscience

Nous voilà donc rendus à cette conscience. Sans elle nous n'avons pas de mots, mais aussi, sans mots, nous peinons à la développer. Nous ne saurions dire par quoi il est mieux de commencer tant les deux, sont profondément intriqués et forment une sorte de boucle.

Quand nous éprouvons des choses, mais que nous n'avons pas de mots pour les dire, nous ne disposons plus que d'une sorte d'intuition floue où se mêlent « intime certitude » et « impossibilité d'évocation ou de partage avec autrui ».

Cela peut donner des situations douloureuses, car lorsque nous tentons d'exprimer ce pourquoi nous n'avons pas encore de mots et disposons seulement d'intuitions, la maladresse de notre expression fait que notre entourage argumente facilement contre notre propos et nous accule à d'impossibles démonstrations... parfois jusqu'à nous faire renoncer à ce que nous ressentons.

Cela peut conduire un être au silence, jusqu'à renoncer à tout jamais à s'exprimer. Nous remarquerons à quel point c'est le cas d'un enfant qui n'a pas encore de mots mais ressent déjà plein de choses. Quand il tente d'exprimer avec maladresse un ressenti (par exemple « J'ai peur », « J'en veux pas », « J'en veux plus », « J'en voudrais », « Je crois que »...), il se fait souvent rabrouer par un adulte qui lui oppose un déni pur et simple de sa sensation ou de son intuition.

**Jean Maisondieu**, psychiatre, dénonce cela aussi face à ceux qui sont « étiquetés » déments : « Le dément est considéré comme un insensé avant même d'ouvrir la bouche » (2001, p.68). L'aide à l'expression est rare, et d'autant plus rare avec ceux qui ont une difficulté à élaborer des phrases pour partager leurs ressentis ou leurs pensées.

### 13.1. Nos intuitions

Les intuitions sont des perceptions qui semblent précéder les mots. Mais il est difficile de leur donner vie, tant le langage courant n'a pas prévu de les nommer.

Il se livre alors une sorte de **duel entre l'imaginaire et le réel**. Les poètes sont souvent passés maîtres dans l'art de nommer cette part intuitionnelle de l'existence, (quand ils ne sont pas excessivement tombés dans la technique du mot ou du vers, quand ils ont gardé suffisamment de candeur).

Ceux qui ont vu le film Matrix trouveront une belle illustration à cette difficulté de donner place à la part intuitionnelle de notre pensée. Certains ont vu ce film parfois sans comprendre vraiment ce qui s'y passe... d'autres l'ont « simplement » trouvé compliqué... d'autres encore l'ont particulièrement apprécié, mais pour diverses raisons.

En fait, le scénario heurte notre conception de la réalité. L'histoire y est celle d'un monde où la machine informatique et cybernétique a pris le pas sur l'homme, jusqu'à le

soumettre à sa domination. L'homme pour échapper à cette domination a voulu priver la machine d'énergie, mais celle-ci a trouvé une parade en utilisant l'énergie des êtres humains eux-mêmes. Dès leur conception elle les place dans un « cocon » et, pour qu'ils dégagent une bioénergie suffisante, elle leur donne à vivre une vie virtuelle... qu'ils ont l'impression de vivre comme une réalité !

Les humains passent ainsi toute leur « existence » dans ce « cocon » connecté à la « matrice ». Pendant qu'ils croient vivre la vie virtuelle que la matrice leur injecte, cette dernière utilise leur énergie pour fonctionner.

Il arrive néanmoins que, dans cette vie virtuelle qu'ils prennent pour la réalité, ces humains prisonniers (mais inconscients de l'être) aient des intuitions. Il leur arrive ainsi d'avoir des intuitions de la vie réelle qui se déroule hors de la matrice... mais ils prennent cela pour de l'imaginaire !

L'astuce de ce scénario est de nous montrer des êtres qui vivent dans le virtuel (injecté par la matrice), mais qui prennent ce virtuel pour la réalité..., tout en ayant des intuitions du réel (la vie hors de la matrice)..., qu'ils prennent cependant pour de l'imaginaire ! Ils finissent même par préférer leur « vie virtuelle injectée » à la « vie réelle perçue par intuition », quand bien même celle-ci leur est révélée clairement !

Tout cela particulièrement bien illustré dans le premier film de la série, les deux suivants n'ayant fait qu'user l'idée sans la développer vraiment.

Laissons là la science fiction pour revenir à notre quotidien ordinaire dans lequel nous avons d'une part ce que les mots décrivent (constituant une réalité partageable) et d'autre part ce que les mots ne décrivent pas... (n'appartenant encore qu'à l'imaginaire et se logeant dans le monde des intuitions).

**La difficulté pour un individu est de donner valeur à ses intuitions** tant celles-ci sont éteintes par la rationalité de l'environnement.

Comme je l'avais évoqué plus haut, les mots peuvent se développer plus vite que la conscience. **Il en résulte des théories ou des idéologies qui viennent se substituer à nos ressentis et les éteignent un à un**, à chaque fois que ceux-ci se manifestent.

**Trop de mots sans conscience peuvent ainsi nous conduire à notre perte. Mais aussi trop de conscience sans mots pour nommer ce qui est éprouvé peut rendre fou** dans un monde où alors rien ne peut être partagé.

Nous trouvons là le danger d'approches psychothérapeutiques mal comprises qui déco-dent « en a priori » à travers le prisme d'une théorie, plutôt que dans la souplesse des émergences inattendues qui se produisent.

#### **Le pire et le meilleur :**

-D'une part, la richesse du vocabulaire qui peut être un merveilleux outil pour accompagner un développement de la conscience, peut aussi devenir malencontreusement un outil de pouvoir (même involontairement), par lequel la pensée et les intuitions sont stoppées nettes dans ce qu'elles ont de plus subtil ou de plus précieux.

-D'autre part, la capacité à nommer, à verbaliser avec justesse, à partager avec un interlocuteur capable d'entendre, de comprendre, de reconnaître et de valider les subtilités ressenties, est un aspect majeur du cheminement de la conscience.

### **13.2. Nos verbalisations**

Quand nous parvenons à des verbalisations justes, si tout se passe bien, il en résulte une richesse d'échange et une ouverture de conscience pour les deux interlocuteurs. Cela peut mériter le nom de « communication ». Si l'ouverture d'esprit précède généralement le verbe, le verbe selon sa qualité peut aussi contribuer à cette ouverture d'esprit.

Vous remarquerez cependant le nombre de fois où nommant une intuition ou un ressenti, au lieu de bénéficier d'un délicat accompagnement pour vraiment aboutir à la juste expression de ce que nous ressentions ou pensions... nous nous faisons reprendre par un vindicatif « non il ne s'agit pas de cela ! » ou « de mon point de vue ça n'a rien à voir ! » ou « on ne peut pas dire les choses comme ça ! »...

Nous nous trouvons souvent confrontés à une sorte de joute verbale, une guerre des mots et des phrases où « **gare à celui qui n'a pas les munitions sémantiques appropriées... ! Son intuition sera purement et simplement anéantie !** »

Quand **Abraham Maslow** parle de sociétés en synergie forte, il parle de sociétés où l'on ne rencontre pas cet inconvénient et où tout ce qui profite à soi profite aussi à autrui (et inversement), contrairement aux sociétés en synergie faible où ce qui profite à l'un dépossède toujours l'autre (les études ethnologiques à ce sujet rapportées dans son ouvrage sont fort intéressantes). [Précisions à ce sujet dans la publication d'octobre 2008 sur Maslow].

La verbalisation a besoin d'un contexte favorable pour éclore avec justesse. Elle a besoin de ne trouver en face, ni une urgence, ni un danger. Elle doit se sentir suffisamment sécurisée pour aboutir à la finesse adéquate qui exprimera ce qui était éprouvé. Cela se fait par tentatives successives, par réajustements multiples, jusqu'à ce que les mots justes soient trouvés.

Nous remarquerons hélas combien cela est rare dans la vie sociale courante. Les opportunités d'aboutir à une verbalisation juste ne nous sont pas souvent offertes.

Pourtant **la mise en mots permet aussi une mise en conscience**. Certaines approches de psychothérapie n'ayant fait qu'effleurer le sujet croient qu'il suffit de dire pour se libérer. Quelle lourde méprise théorique ! (surtout quel manque de précision). S'il s'agit bien de nommer, **il ne s'agit pas tant de nommer les faits, mais de nommer les ressentis**. Quelqu'un pourrait inlassablement raconter toute sa vie sans que cela ne produise le moindre éclairage dans sa conscience. En vérité quand il raconte il est seulement sur les faits, et il revit inlassablement la même histoire qui ne fait que le reblesser à chaque passage. Quand il évoque et nomme son ressenti, au contraire, il se détache des faits pour aboutir à une rencontre et à une reconnaissance de soi, qui elle seule peut être apaisante et génératrice d'une conscience augmentée... surtout si le praticien offre une

véritable présence dans le sens de la [validation existentielle](#) (publication septembre 2008)

Passer de l'intuition à la verbalisation est une opportunité d'ouverture de conscience.

### **13.3. Le focusing**

**Eugene Gendlin** avec son approche nommée « focusing », a compris la subtilité de ce lien entre la sensation et les mots qui permettent de la nommer. Il pointe la notion de « ressenti corporel » (*felt sens* où *felt* vient de *feeling*). L'intuition de ce qui est éprouvé se manifeste dans le corps avant de se manifester dans la conscience. En mettant des mots sur ce qui est éprouvé au niveau de ce ressenti corporel, nous le faisons émerger dans la conscience avec de plus en plus de précisions. Ainsi, nous arrivons progressivement à une modification de celui-ci. Cette modification de la sensation corporelle, survient quand celle-ci est nommée avec justesse. Gendlin désigne cette modification par le mot « body-shift ». De mots en modifications qui à leur tour mises en mots se modifient aussi, nous accédons progressivement à la précision de ce dont, au départ, nous n'avions que l'intuition. Cela permet l'émergence dans la conscience et la connexion avec ce qu'il y a de plus subtil et de plus précieux en soi. Pour plus de détails sur cette approche, vous pouvez lire la publication de juillet 2007 sur le [Focusing](#).

Avec la maïeusthésie, nous sommes particulièrement sensibles à une telle qualité d'approche, comme avec celle d'autres pys humanistes tels que Rogers ou Maslow. Nous sommes particulièrement sensibles au fait que Maslow considère les souffrances psychologiques comme résultant de carences (quelque chose qui nous manque) plutôt que de surcharges néfastes (de choses qui nous encomrent et dont nous devrions nous défaire). Ces praticiens ont eu la subtile intuition de permettre une réelle émergence de l'être et non une tentative de « coup de karcher » dans un inconscient jugé encombré d'immondices.

Eugene Gendlin (2006) pointe des nuances importantes concernant cette émergence des sensations grâce à la verbalisation de plus en plus précise des ressentis... y compris en les verbalisant pour soi-même.

« Il importe de laisser se former en soi un sens corporel plus général, plus vaste » (p.38).

« Certes le problème auquel vous songez comporte nombre d'aspects et vous ne pouvez les envisager tous un à un. Cependant vous pouvez sentir tous ces aspects réunis » (p.52)

Il décrit, page 53, le cas d'une personne dont le compagnon casse un plat en le faisant tomber par mégarde:

Cette personne pique une colère contre son compagnon. Elle-même fut surprise par la force de sa propre réaction. Plutôt que de continuer sa colère ou, au contraire, de la refouler, elle décida de mettre en œuvre le focusing sur ce ressenti. Ne se laissant pas envahir par des fausses causes, elle découvrit, en étant à l'écoute de son « sens corporel » que finalement tout cela n'avait rien à voir avec le plat cassé (même si elle y tenait beaucoup), ni avec son compagnon (même si elle était contrarié par sa maladresse). Elle en arriva à réaliser que c'était la bonne humeur de son compagnon qui la contrariait... et qu'elle ressentait une « jalousie ». Là aussi, en dépit de l'apparence, ce n'était pas le compagnon qui était en cause. Elle ne chercha pas d'ailleurs à le mettre en cause. Elle alla, plus simplement, préciser son ressenti, et aboutit au fait que « c'était l'impression d'être laissée derrière »... puis, plus



exactement, « la peur d'être laissée derrière ». Ce qu'elle examinait était désormais bien au delà du plat cassé et elle produisit ainsi en elle un « mouvement corporel » quand elle vérifia « La peur de rester derrière... est-ce toujours ce que j'éprouve ? Oui. La voilà... C'est bien ce que je ressens » (p.57). Ce moment de focusing lui permis ensuite d'aborder ce sujet sereinement avec son compagnon.

Nous voyons ici bien sûr l'importance que revêt la verbalisation en psychothérapie, mais nous nous devons de souligner l'importance qu'elle a aussi dans la vie de tous les jours, que cela soit en situation personnelle, professionnelle ou familiale.

## 14. Mises en mots, mises en phrases

Dans les situations personnelles, familiales, sociales ou professionnelles, les modes d'échange se trouvent affectés par cette subtilité des mots, et aussi par celle du non verbal. L'association des deux (verbal et non verbal) se doit d'être subtile à chaque fois que nous souhaitons être compris à propos de quelque chose d'important.

L'importance du non verbal est évidente. C'est quelque chose que j'ai souvent évoqué précédemment dans nombre de mes publications. J'aimerais souligner ici une chose dont je parle beaucoup moins souvent, c'est le choix des mots. Ceux-ci, comme nous venons de le voir tout au long de ces lignes est également très important. Les mots, qui ne sont pas que des conventions, véhiculent quelque chose de bien précis.

### 14.1. Quelques phrases :

#### Prononcées à l'occasion de quelques désagréments de santé :

« J'ai assez d'*énergie* pour combattre cette maladie »

Ou

« J'ai assez de *sensibilité* pour écouter ce que la vie exprime en moi ».

Dans la première il est exprimé une volonté de combat, dans la seconde une volonté d'ouverture et d'écoute. Il se trouve que la seconde gèrera mieux le psychosomatique.

#### Prononcée en situation conflictuelle :

« J'ai assez d'assurance et d'*arguments* pour le convaincre »

Ou

« J'ai assez de *lucidité* pour le comprendre et pour m'expliquer ».

La première phrase montre une artillerie dirigée contre l'autre, et la seconde une ouverture à son égard sans perte d'affirmation de soi.

#### Prononcée en situation commerciale

« J'ai assez de *techniques* commerciales pour lui vendre mon produit »

Ou

« J'ai assez de *considération* pour cerner sa réelle attente et voire comment je peux la satisfaire ».

Le premier propos montre un commercial qui ne pense qu'à sa vente (et justement risque de la manquer), le second montre quelqu'un qui est tourné vers l'individu qu'est le client (et donc réussira mieux du fait de sa considération).

#### **Prononcée suite à un conflit**

« De toute façon c'est *un idiot qui ne comprend rien* »

Ou

« C'est vraiment *quelqu'un pour qui une contradiction est insupportable* ».

La première montre une personne dans la colère et le jugement, la deuxième montre un individu ayant une perception de l'autre.

#### **Finalement :**

Nous voyons ici à chaque fois deux façons tout à fait différentes de parler d'une même situation.

Sans doute je n'invente rien du tout en soulignant cela car un philosophe comme Epictète (50 ans après JC) disait déjà « *Quand quelqu'un boit beaucoup de vin ne dis point qu'il fait mal de boire mais qu'il boit beaucoup : car avant que tu ais bien connu ce qui le fait boire, d'où sais-tu qu'il fait mal ?* » (Manuel XLV)

## **14.2. La simplicité avant tout**

Le choix des mots, le choix des phrases a de l'importance. Pourtant, ils ne seront pas dans la justesse seulement parce que nous y faisons attention. C'est plus une affaire de conscience que de connaissances linguistique ou intellectuelle. Des personnes manipulant parfaitement la langue qu'ils utilisent peuvent être de piètres communicants, car les connaissances et l'intellect ne sont pas d'un grand secours en matière de qualité de la communication.

Je me souviens d'une chanteuse canadienne qui, parlant de la poésie, disait qu'un bon poète est celui qui sait écrire avec ce qu'elle appelait « de petits mots ». Ces « petits mots » sont pour elle **les mots simples, mais employés au bon endroit, avec justesse, de la bonne façon, de manière à toucher l'être et non à mettre l'intellect en effervescence.**

J'insiste sur ce point de la simplicité afin que les personnes n'ayant qu'une maîtrise limitée de leur langue n'interprètent pas cela comme un obstacle à la qualité de leur communication. Il suffit qu'ils soient attentifs à ce qu'ils ressentent avec les mots qu'ils utilisent, et à ce que ressent leur interlocuteur. Souvent notre ressenti nous guide plus que le dictionnaire. Dans tous les cas nous devons garder notre curiosité et notre sensibilité en éveil.

**Comme indicateur simple, demandez-vous toujours si les mots utilisés visent l'être ou la chose, le sujet ou l'objet, la vie ou l'énergie.**

La vie c'est « être », l'énergie c'est « faire ». Il ne s'agit pas des mêmes enjeux. Cidessus, dans les deux colonnes de mots, j'avais mis sur une ligne « respect » et « courtoisie ». Le premier tient compte de l'être (quelqu'un), l'autre tient compte d'une règle (quelque chose).

« **Courtoisie** » vient du vieux français « *court* » puis « *cour* » qui désigne « le lieu où réside le roi » et qui a donné des mots moins nobles comme « courtisans »... c'est à dire suivant les règles de la cour. « **Respect** » de son côté vient du latin « *re-spectus* » (regarder en arrière, c'est-à-dire « regarder à nouveau ») et souligne une attention renouvelée.

## 15. Oser la singularité

### 15.1. Des mots surprenants

Le préfixe « *idio-* », vient du grec « *idios* » qui signifie « propre, particulier » c'est à dire « qui ne peut être comparé à rien ».

Le mot « idiot », lui, vient du grec « *idiotês* » qui désigne un « simple particulier », par opposition aux « notables et aux experts ». Il nomme en fait plus une personne singulière et non experte, qu'une personne stupide !

L'« *idios-attitude* » consisterait donc juste à « être soi », alors que « être idiot » consisterait à « ne pas être comme ceux qui savent ». Une distinction mal vue... car ce qui est bien vu c'est d'être « comme ceux qui savent ! »

Or, il se trouve qu'on peut manquer d'expertise dans un domaine, et en avoir dans un autre... donc « être *idiotês* par rapport à certains connaisseurs experts », mais en même temps être « *idios* » (parfaitement soi) et même expert là où l'autre ne connaît rien (alors là *l'idiotês* c'est lui).

Notamment, en ce qui concerne les ressentis que nous éprouvons, personne d'extérieur ne doit se prétendre plus expert que nous-mêmes. Face à nous, l'« *idiotês* » sur ce point ce sera toujours l'autre (surtout quand il prétend savoir à notre place!).

En fait, chez l'autre, l'expertise pourrait plutôt se manifester dans sa capacité à nous faire exprimer notre propre ressenti sans prétendre rien connaître sur ce sujet à notre place.

Pour oser la singularité (et non la stupidité), il s'agit de se libérer du joug de l'opinion d'autrui (développer son « *idios* »). Le philosophe Diogène proposait sa méthode qui consistait à inviter l'apprenti philosophe à se promener dans la ville avec un hareng tenu en laisse ! C'est un peu violent... et sans doute un peu moqueur, voir méprisant, vis-à-vis de la population. Nous n'irons pas jusque là... il suffit plutôt d'affirmer son ressenti propre. D'ailleurs, en psychologie, nous parlons d'« *idiosyncrasie* » pour désigner cette « singularité de soi capable de s'ajuster à l'environnement »<sup>7</sup>.

Le philosophe René Descartes proposait aussi de penser par soi-même et d'oser une pensée différente. Il n'aimait pas l'autorité intellectuelle et, parlant de l'érudit il disait :

---

<sup>7</sup> Ceux qui veulent des détails sur ces étymologies peuvent consulter « Le Robert-Dictionnaire historique de la langue française »).

« ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs... » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.898). « Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de cent préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (ibid. p.898)

Cependant, pour affirmer notre propre ressenti, faut-il encore le percevoir, en avoir conscience. Or, souvent **pour affuter la conscience qu'on a de soi... nous avons besoin d'échanger avec autrui**. Comme autrui nous voit trop souvent « un peu comme un *aliène* » (aliène signifiant simplement « étranger ») si nous parlons plus de nous que de lui, il recule ou se revendique et cela nous fait un peu tourner en rond ! Pour s'ouvrir, l'autre a d'abord besoin de se sentir rencontré et reconnu. La question est alors de savoir « qui commence à s'ouvrir en premier » ? Cela rend les échanges souvent un peu chaotiques... mais, tant bien que mal, ça progresse et tout le monde grandit un peu.

Cela se construit donc par opportunités successives et pour accélérer le processus, il peut être utile d'avoir quelques échanges avec des personnes bienveillantes qui sont plus prêtes à aider notre expression qu'à l'entraver. Il peut en résulter une meilleure conscience de soi... et de ce fait une plus grande stabilité face à autrui, d'où plus d'échanges, d'où une conscience en croissance de plus en plus grande... etc.

## **15.2. La sensation floue et l'innomé**

Notre vie est jonchée d'impressions, de sensations floues et de perceptions nébuleuses, de pensées irrationnelles... Je me garderai bien de vous inviter à toutes les considérer, à toutes les « épilucher », où à vous mettre en quête du sens de la moindre élucubration intérieure, ou à vouloir donner sens à tout ce qui se présente en soi.

Cependant, il est important de savoir se laisser interpellé par une impression dominante, par une sensation un peu floue, par une intuition qui nous dit que « là il y a quelque chose »... cela est important.

Nous pouvons nous-mêmes nous poser les questions nécessaires pour accéder aux précisions souhaitées (si cela nous est difficile nous pouvons solliciter l'aide de quelqu'un de compétent en la matière).

**Exemples de questions à se poser pour affiner notre intuition, pour passer d'une vague sensation à une perception précise :**

« Je ne me sens pas bien ! »... « De quelle nature est le mal être que je ressens ? »

« Quand je suis entré dans cette pièce j'ai eu une drôle d'impression ! »... « Puis-je préciser l'impression que j'ai éprouvée ? »

« Quand mon enfant est né j'ai été bouleversée ! »... « Puis-je me décrire comment a été ce bouleversement ? »

« La première fois que je suis arrivé dans ce lieu je ne le sentais pas ! »... « Puis-je préciser ce que j'ai éprouvé quand je ne sentais pas ce lieu ? »

« Cette personne m'a vraiment énervé ! »... « Pouvez-vous me préciser comment est cet énervement que vous avez éprouvé ? »

« J'éprouve un grand bonheur à l'idée de cet événement ! »... « Puis-je préciser la nature de ce que j'éprouve quand ce bonheur surgit en moi ? »

« Il m'a profondément agacé, il est insupportable ! »... « Puis-je me dire de quelle manière cela m'est insupportable ? »

Voici quelques accès à la précision des ressentis, à la mise en mots de l'innomé. Ainsi ce qui est flou peut devenir précis.

### **15.3. Comment nommer**

Pour nommer un ressenti, il convient de porter son attention dessus et de mettre les mots dont nous ressentons qu'ils sont les plus justes. Quand le mot est juste, cela modifie légèrement notre ressenti. Nous éprouvons alors une légère modification de notre sensation corporelle. Comme Gendlin nous le montre en focusing, c'est cette modification du « felt sens » qui indique la justesse de ce qui a été nommé. Rappelez-vous que « felt » vient de « feeling », signifiant « tact psychique »... il s'agit ainsi de ce qu'on « touche psychiquement » en soi.

Pour nommer avec justesse il convient de développer une sensibilité à ce que nous ressentons. Il se peut que ce soit difficile quand on n'en a pas l'habitude, et au début les mots nous manquent. Mais cela est toujours possible si on le souhaite.

Quand un ressenti est nommé avec justesse il en ressort une sorte de sensation d'allègement, de dénouement, d'éclaircissement. Il apparaît en nous comme une sensation de « c'est exactement cela ! ».

Il est délicat d'y parvenir seul, mais ce n'est pas impossible. Cependant, un interlocuteur compétent peut vous y aider. Certains praticiens psy savent bien faire cela. D'autres, au contraire, risquent de nous enfermer dans leurs présupposés nosographiques, c'est-à-dire dans leurs catégorisations de psychopathologies.

### **15.4. Le piège des nosographies**

Les répertoires de maladies psychologiques ont l'inconvénient de préparer des réponses toutes prêtes pour nommer les ressentis individuels... des sortes de mots « prêt à porter », alors qu'en ce domaine nous ne devrions trouver que du « sur mesure » exactement adapté (nous avons déjà abordé plus haut la simple problématique du mot « trouble » dans le DSM).

Donald Woods Winnicott se désolait de s'y être laissé prendre : « Je suis consterné quand je pense aux changements profonds que j'ai empêchés ou retardés chez les patients appartenant à une certaine catégorie nosographique par mon besoin personnel d'interpréter. [...] C'est le patient et le patient seul qui détient les réponses »(1971, p.163).

Je repense à cette personne me disant sa « peur panique » quand elle se retrouve à s'éloigner de son domicile (au point de se retrouver bloquée, tétanisée, sur le bord de la route). Si on s'en tient à la dénomination « trouble panique » cela ne nous conduit nulle

part ! Par contre, quand je lui ai demandé ce qu'elle éprouvait lors de ces peurs paniques, elle m'a précisé « j'ai l'impression que je ne pourrai plus jamais rentrer chez moi » et cela nous a permis de pointer (dans une zone transgénérationnelle) que sa mère à 9 ans ayant perdu sa propre mère, a été retirée à son père violent, a été placée, puis n'est jamais revenue dans son foyer familial. Ici la dénomination nosographique ne nous servait à rien quant à la qualité des phrases à utiliser pour accompagner cette personne dans son ressenti. Par contre l'énoncé du ressenti particulier a été infiniment précieux et a permis de réhabiliter cette enfant que fut la mère lors de son éloignement du foyer, de la réhabiliter avec la reconnaissance du ressenti qui fut le sien et que personne n'entendit jamais vraiment jusque là.

Cependant il peut arriver que certains patients aient avoir été diagnostiqués dans une catégorie nosographique. En effet, cela évite de se sentir seul, et de n'être « comparable à nul autre ». Avec une dénomination nosographique, on fait partie d'un groupe... ça rassure... mais du coup on abandonne sa singularité. De plus, pour faire partie du groupe, de la classification, il faut négliger de nombreuses nuances qui n'appartiennent qu'à soi... finalement c'est une certaine façon de ne plus exister pour rentrer dans le « clan des répertoriés » ! Cela risque de conduire à une sorte d'anesthésie de soi. Mais cela fait aussi partie de façon pertinente du cheminement d'un être dans la satisfaction de ses différents besoins. Si nous lisons Maslow (qui n'a jamais parlé de « pyramide » mais de « hiérarchie des besoins ») nous voyons là des êtres dont le besoin d'appartenance est plus développé que celui de réalisation de soi (qui jaillira plus tard). C'est juste une question d'étapes dans le cheminement (Pour plus de précisions à ce sujet, lire la [publication d'octobre 2008 sur Abraham Maslow](#)).

Même si pour des raisons médicales, ces classifications ont leur utilité pour nommer des types de symptômes, il importe de ne pas se laisser enfermer dedans et de ne pas manquer de pointer sa propre singularité (ainsi que de permettre aux autres de garder et de pointer la leur).

Il s'agit ainsi de ne jamais confondre « analogue » et « identique ». L'analogie peut être un premier guide, mais il ne restera efficace que tant qu'on ne s'y enferme pas et que toute singularité éveille notre esprit, nous interpelle, nous donne l'élan de la découverte précieuse d'une nuance qui n'appartient qu'à cette personne là.

**L'analogie sera particulièrement utile dans le cadre des recherches intérieures. Elle sera utilisée de la façon suivante :**

D'abord, demandons nous « comment » est ce ressenti (et non « pourquoi » on l'a). Puis demandons-nous si nous avons déjà éprouvé une telle chose de façon analogue, mais dans d'autres circonstances (c'est ce qu'on appelle en psychologie des « patterns »). Comme pour l'exemple de la peur panique décrit ci-dessus, cela peut rapidement nous conduire vers la « part d'être à réhabiliter ». Dans l'exemple, nous avons une part de soi dans le transgénérationnel (car la psyché d'un être est constituée de « celui qu'il est », de « ceux qu'il a été » et de « ceux dont il est issu »).

Ce cheminement de pattern en pattern doit être accompagné d'une confiance dans le fait que **ces ressentis se manifestent « spécialement pour » (pour la réalisation d'une réhabilitation de soi) et non « à cause de » (à cause d'une mauvaise chose en soi à éliminer ou à corriger)**. Pour plus de détails à ce sujet, lire la publication de décembre 2007 [« le positionnement du praticien »](#).

Tous les a priori « d'enfant intérieur », « de libido », « d'Œdipe », « de transgénérationnel », quels qu'ils soient, bien que pouvant être occasionnellement justes, deviennent un danger quand on s'y attache exclusivement. Ils restent cependant tous des possibilités qu'il convient de savoir reconnaître quand elles émergent... tout en restant ouvert à toutes autres éventualités de quelque nature qu'elles soient.

## 16. Les avancées existentielles

### 16.1. Des mots et des êtres

Les mots donc ne sont pas que des conventions. Ils se construisent progressivement au fil de l'évolution de la conscience. Cela vaut pour un individu, mais aussi pour une collectivité, pour un peuple. L'évolution conduit à une « possibilité de nommer », en même temps que se produit une « évolution de conscience ». Comme nous l'avons vu, les deux vont de paire et sont intimement intriqués.

L'enfant petit sent et ne nomme pas ! C'est sans doute ce qui fait que beaucoup de parts douloureuses de l'être, à revisiter en thérapie, se situent dans l'enfance. Mais nous aurions tort de croire que tout est dans l'enfance. Il y a aussi souvent des zones de la vie adulte, ou transgénérationnelle, qui appellent notre attention et produisent des ressentis innomés et même parfois innommables... jusqu'à ce que les mots justes soient trouvés.

La zone de l'enfance (depuis la conception jusqu'à l'adolescence) a cependant ceci de particulier que beaucoup de choses y sont ressenties et bien peu sont simplement et naturellement verbalisées (même si, adolescent puis adulte, c'est encore hélas souvent le cas).

L'enfant souvent exprime par des pleurs des ressentis qui ne sont ni nommés ni reconnus. L'adulte, lui, les exprime souvent par des somatisations ou des plaintes redondantes.

**Je crains qu'on mesure mal ce que peut représenter le fait de ressentir sans pouvoir dire !** Freud lui-même estimait que la blessure de la psyché venait plus de l'interdiction ou de l'impossibilité de dire que du trauma proprement dit. Un enfant qui se sent mal, ne sait pas toujours pourquoi, mais il a la certitude de ce qu'il ressent... sauf qu'aucun mots ne peuvent le décrire... et même quand il a les mots... il n'y a personne pour les entendre vraiment. Certes il arrive qu'un adulte veuille le rassurer, mais rappelons nous que « rassurer » ne veut pas dire « reconnaître »... et même que cela signifie plutôt « nier », « inviter à se taire ». **Rassurer stoppe l'expression et n'invite pas à l'approfondir.**

Puis, grandissant, quand des mots sont à sa disposition... ils ne sont pas entendus pour autant. Car « dire » est une chose...et « être entendu » en est une autre !

Pour cela il convient de différencier l'être et la circonstance. Les mots seront-ils utilisés pour **décrire ce qui s'est passé** ou bien pour **partager ce qui a été ressenti** ? Pour reconnaître ou pour rassurer ? Le circonstanciel n'est que de l'histoire alors que le vécu, l'éprouvé, est l'expérience de l'être.

Les mots, dont nous avons le plus besoin pour la profondeur d'un partage, sont ceux qui permettent un échange du vécu de l'être. Pouvoir dire « **il s'est passé ceci** » est une chose... pouvoir dire « **j'ai éprouvé cela** » en est une autre.

## **16.2. L'objectivation peut être un piège**

Il s'agit de ne pas confondre le fait de « dire que telle personne a été incorrecte avec moi » avec celui « d'exprimer ce que j'ai ressenti quand elle a été incorrecte ».

Or **la tendance de notre culture et de vouloir objectiver**. Les mots qui permettent d'objectiver semblent souvent plus tranquillissants, car ils amènent un consensus sur la « réalité ». Dire « ceci s'est passé » et souvent mieux vu et accepté que de dire « j'ai ressenti cela ». Or **au niveau des êtres, la seule réalité qui compte est la réalité subjective, et non la réalité objective**.

Nous avons certes besoin de pouvoir objectiver certaines choses et il n'est pas question de mépriser les mots permettant cela... surtout pas ! Il s'agit simplement d'être plus conscients de deux procédures de nature différentes : celle qui consiste à pouvoir nommer ce qui est objectif (les faits et les objets, ce qui est mesurable), et celle qui consiste à pouvoir nommer ce qui est subjectif (les êtres et leurs ressentis, ce qui est éprouvé).

J'ai cependant souvent remarqué, dans les formations que j'anime, qu'il y a une difficulté chez les stagiaires à trouver les mots justes. J'ai longtemps cru que cela était lié à la maîtrise du vocabulaire. Or cela va plutôt avec une sensibilité à l'existencial, parfaitement différencié de l'objectal ou du circonstanciel.

Les mots justes émergent d'une conscience bien positionnée. Si par exemple nous pensons à mettre notre attention sur la souffrance de l'autre afin de mieux la reconnaître... nous n'aurons pas les mots justes et encore moins un non verbal correct. Pour que les mots et le non verbal soient justes, nous devons porter notre attention vers celui qui a la souffrance, mais non vers la souffrance qu'il ressent (et encore moins vers ce qui le fait souffrir). C'est uniquement cela qui permet la reconnaissance de son ressenti grâce à une émergence des mots justes. **N'oublions pas que ce n'est pas la souffrance qui a besoin d'être reconnue, mais celui qui la ressent !**

Selon « là où va notre attention » il n'émerge pas les mêmes mots et encore moins le même non verbal (publication de décembre 2007 « [Le positionnement du praticien](#) »).

[retour sommaire](#)

## **17. L'intuition est une pré-réalité**

### **17.1. De l'intuition à la réalité subjective**

Quand quelque chose n'est encore qu'au niveau intuitionnel, **ce n'est même pas encore une réalité subjective**. Pour passer de l'intuition à la réalité subjective, nous avons besoin de mots, d'expressions, de phrases... Et ceux-ci se doivent d'être justes, de résonner, de « sonner » correctement, harmonieusement, avec ce qu'ils sont sensés désigner.



Une réalité subjective n'est une réalité subjective que lorsqu'elle est pensée... et elle n'est pensée que lorsqu'elle peut être nommée (quand bien même elle n'est nommée qu'intérieurement sans être dite à un autre). Ainsi, **les mots extérieurs viennent au secours des vécus intérieurs**. Ils leur permettent « d'être au monde », d'être au monde subjectif. Si la seule réalité qui compte en matière de psychologie est la réalité subjective (et non les faits objectifs), celle-ci pour émerger a besoin du verbe.

La mise en mots consiste en une sorte de passage menant au monde. Une sorte d'accouchement de l'être et de son ressenti. Un accouchement de lui, par lui qui se portait lui-même. Une sorte de « Sois en gestation de soi » qui ne demande qu'à naître.

## **17.2. Des mots pour naître**

Les mises en mots permettent ainsi une sorte de naissance de Soi dans le monde subjectif. Mais la mise en mots ne suffit pas ! Faut-il encore que, grâce à ces mots, un autre être offre sa reconnaissance de cette « réalité subjective » naissante dans la conscience.

**La première étape qui consiste à nommer doit être suivie d'une seconde étape qui consiste à être entendu et reconnu dans ce qu'on exprime. Cette reconnaissance tient une bien plus grande place que les mots**, mais elle a besoin de ceux-ci pour s'accomplir.

Quand je ressens quelque chose, les mots pour le nommer peuvent venir de moi-même, mais ils peuvent aussi venir d'un autre qui, me voyant éprouver ce que j'éprouve, en a l'intuition et le nomme pour moi. Si ses mots sont justes, cela produit une sorte d'apaisement instantané.

Cela suppose que cet autre a eu son attention sur moi, a ressenti l'intuition de ce que j'éprouve, et a trouvé les mots justes pour le nommer... tout ceci accompagné d'une attitude qui prévoit de reconnaître ce ressenti et non de l'éteindre.

Voilà comment les mots peuvent accompagner une forme de naissance de soi passant de l'intuition d'un ressenti à sa réalisation (mise en réalité) subjective.

## **17.3. « Intuition » : une veille précieuse**

« Intuition » vient de *in* (« dans ») et *tutus* (« tuer, éteindre, garder »). L'intuition fait donc partie du monde intime où on la garde, au point que ce n'est pas tout à fait en vie, mais prêt à surgir. Cela est assimilé à une sorte de veille (dans le sens de « veiller ») et « *tutus* » se disait de **ceux qui veillaient sur un feu pour qu'il ne s'éteigne pas et puisse rejaillir quand on en aura besoin**. Le mot « garder » a donné « égards, veiller sur, avoir soin de ». « Regarder » signifie étymologiquement *re* (retour en arrière)*garder*. Finalement, il s'agit de « garder à nouveau », prendre soin à nouveau par un retour.

Pour désigner ce qu'on nomme par le mot « intuition » nous utilisons donc un mot qui contient l'idée de **garder quelque chose qui n'est pas en vie, mais qui n'est pas mort, juste en veilleuse, et peut jaillir quand on en aura besoin**.

La mise en mots est ce qui permet ce jaillissement flamboyant de ce qui n'était qu'en veilleuse. Cela est vécu par celui qui le reçoit comme une révélation, une vérité, une

grande respiration, une arrivée soudaine d'un air pur profondément respirable, une inspiration nourrissante, une source de paix, de clarté, de plénitude. Cette sensation douce, profonde et en même temps grandiose, est surprenante par son importance du fait de la dérision des mots qui ne sont que des sonorités. Il semble cependant que ces simples sonorités soient chargées d'une signification dont on peut se demander si les mots la portent déjà en eux-mêmes, ou si c'est nous, en les utilisant, qui nous la lui donnons à force d'usage répété (revoir plus haut les étonnantes expériences de cristallisation de l'eau en fonction des mots qu'on lui a juxtaposé).

Il se peut que les mots en eux-mêmes contiennent quelque chose qui nous échappe, mais qui est capable d'être en harmonie avec des intuitions, de telle sorte qu'ils les fassent émerger dans la réalité subjective et produisent un effet sur l'être qui les reçoit.

## **18. Nommer avec délicatesse**

### **18.1. Prendre soin de la veilleuse**

La communication est une attitude d'ouverture avant tout, mais quand nous échangeons des idées, des ressentis nous avons aussi besoin de soigner notre langage afin de ne pas dénaturer ce qui est si précieux au fond de chacun de nous.

**L'intuition est donc comme la flamme d'une veilleuse au plus profond de soi.** Elle ne peut à elle seule nous éclairer. Pour donner à cette flamme intérieure toute sa dimension flamboyante, la résonance harmonique et harmonieuse des mots justes est nécessaire. Les mots ne sont pas cette flamme elle-même, mais ce qui, partant de l'intuition, lui permet de jaillir dans notre réalité intérieure subjective, dans notre conscience. Cette mise au monde dont je parlais tout à l'heure est une sorte de « mise en conscience ».

Si nos échanges les uns avec les autres tiennent compte de cela, les rapports humains peuvent s'en trouver plus confortables, plus riches et surtout simplifiés. Sans cela ils ne sont que de simplistes et tumultueux bavardages. **Communiquer, ce n'est pas simplement parler. Ce n'est pas non plus simplement avoir des mots (fussent-ils savants),** mais avoir les mots justes, accompagnés de l'attitude juste (rappelez-vous l'idée, évoquée plus haut, de combinaison inviolable par l'intellect, mais spontanément accessible par la sensibilité et l'attitude juste).

### **18.2. Prendre soin du subjectif**

Lâcher les choses (l'objectal) pour ne pas manquer les êtres (le subjectal) et aussi pour ne pas se manquer soi-même.

Certes il ne s'agit pas de rayer de notre vie ce qui est objectif. **A chaque fois qu'il s'agit de réaliser des choses concrètes, nous avons besoin d'objectivité.** Les choses et les mesures sont d'une grande utilité dans la vie matérielle. Pourtant **quand il s'agit des rapports humains, le subjectif doit mobiliser notre attention.**

C'est une des difficultés qu'on rencontre en **management**. Un directeur ou un cadre doit produire des choses concrètes dans son service. Pour cela il a une équipe. Il se trouve que pour avoir une équipe motivée et productive, chacun doit s'y sentir recon-

nu... et que cette reconnaissance des êtres doit passer avant la préoccupation pour la production... paradoxalement pour que celle-ci soit plus efficace. Un responsable qui ne pense qu'en termes « objectifs » manquera sa cible. C'est l'aspect subjectif qui mobilisera le producteur de l'équipe et permettra la production en qualité et en quantité attendues (voir publication d'octobre 2009 [« stress et travail »](#)).

Nous avons la même problématique avec les **enseignants** qui doivent objectivement faire en sorte que les élèves intègrent le programme. Il se trouve que pour y parvenir ils doivent plus tenir compte du ressenti des élèves (et le reconnaître), que des informations à leur transmettre (publication de février 2007 [« Pédagogie »](#)).

Nous avons cela aussi dans la **communication conjugale** où les discussions doivent plus porter sur la subjectivité des ressentis que sur un énoncé des faits. Par exemple: « Je ne comprends pas de quoi tu te plains. Tu n'as pas à te sentir fatigué puisque nous rentrons de vacances ! ». Demander « Comment est la fatigue que tu ressens à ce retour de vacances ? » serait plus juste. La première phrase tente d'objectiver et de ramener l'autre à la raison (en fait à la notre, en niant la sienne), la seconde tente de permettre l'émergence d'une réalité intérieure qui n'est encore qu'à l'état de veilleuse et ne se trouve encore que maladroitement exprimée (ce qui lui donne cet aspect irrationnel ou même parfois un peu stupide, alors qu'elle est toujours fondée sur une pertinence).

Nous trouverons de telles choses aussi dans l'éducation des enfants, dans la vie sociale, dans nos rapports avec nos voisins ou toutes personnes que nous rencontrons. Mais chacun de nous fait pour le mieux là où il se trouve et personne ne peut prétendre (moi non plus) à la moindre perfection en ce domaine. D'ailleurs tout cela n'est aucunement une affaire de perfection mais seulement de conscience en train de s'ouvrir, à son rythme.

## **19. Conclusion**

### **19.1. Signes et significations**

Les mots ont donc une grande importance quant à leur qualité et leur précision. La sémantique est la science des signes qui permet au langage verbal d'exprimer des pensées. La sémiologie, est aussi une science des signes, mais de ceux qui émanent du corps tout entier : les symptômes. Pour nommer cette science, nous parlons plus exactement de sémiologie (même si les deux termes sont souvent utilisés en équivalence). Nous avons là un décodage du « langage corporel » permettant de comprendre ce qui se passe au niveau de notre santé, de notre équilibre physique ou psychique ... au point qu'il a déjà été écrit « Des maux pour le dire » .

La sémantique étudie les mots du langage et la sémiologie étudie les maux du corps ou de la psyché. Dans les deux cas il s'agit de signes (pour plus de précisions sur la sémiologie, voir la publication d'avril 2008 [« psychopathologie »](#)).

Quand les mots ne se trouvent pas, les ressentis et les intuitions restent à un niveau flou et confus... ils trouvent à peine leur place dans notre imaginaire et nous sommes enclins alors à douter de leur réalité.

Ces ressentis et ces intuitions peuvent alors être éprouvés corporellement (sensation de pesanteur, serrement, légèreté, déséquilibre, sensation de vide ...etc.) et nous n'y faisons généralement guère attention car tout cela est trop évanescent. Quand il s'agit de souffrances psychiques, ces ressentis inconfortables peuvent même se convertir en somatiques. La différence entre la simple sensation corporelle et la somatique, est que la première reste anodine au niveau de la santé, alors que la seconde peut engendrer un désordre physiologique notoire, parfois dangereux. Il arrive même que suite à des circonstances majeures et éprouvantes (comme par exemple un deuil) des personnes déclarent un cancer ! Ce côté psychosomatique de maladies graves ne les dispense surtout pas d'être prises en charge médicalement, mais un soin psychologique devrait toujours être associé au médical, d'une part pour la difficulté immédiate que représente une telle épreuve pathologique, mais aussi parce que l'éventualité de sa cause psychosomatique ne doit jamais être négligée.

**Le fait de pouvoir nommer est très important, mais cela suffit-il ? Certainement pas !** Si nommer est très important... et ne pas nommer très dommageable... pour s'apaiser, pour pacifier son équilibre intérieur, il faut bien plus que cela.

Nommer est incontournable mais il conviendra de se rappeler que ce qui est fondamental (du moins en psychothérapie) **c'est de nommer les ressentis et non forcément de nommer les faits**. Ensuite, il s'agit plus de reconnecter une part de soi jadis évacuée par la [pulsion de survie](#) que de simplement « dire » (pour plus de précisions sur le sujet, lire ma publication d'avril 2004 [« Communication thérapeutique »](#)).

Le fait qu'il s'agisse de nommer surtout les ressentis est la difficulté que nous rencontrons, car notre langage a surtout été conçu pour nommer les choses (ce qui est objectif) et pas tellement pour nommer le vécu des êtres (ce qui est subjectif). D'autre part, quand ce vécu est finalement nommé, il risque de l'être avec des mots inadaptés. En effets **les mots sont trop souvent utilisés pour nommer un problème, mais pas pour nommer quelque chose en train de s'accomplir avec justesse**. Ils nomment ce qu'il faut résoudre ou éradiquer et non ce qu'il convient de reconnaître.

Par exemple quelqu'un dit « j'ai vu des choses difficiles ces dernier temps ». Il lui sera souvent renvoyé « Que s'est il passé ? » ou « Qu'as-tu vu de si difficile ? »... rarement on lui reformulera « ça t'a profondément éprouvé !? ». Dans le premier cas l'accent est mis sur les faits (l'objet circonstanciel), dans le second sur son ressenti (le sujet en train de vivre quelque chose). Dans le premier cas la recherche concerne le problème à résoudre, alors que dans le second il s'agit de l'être à rencontrer.

Pour passer à une verbalisation pertinente, il s'agit non seulement de disposer de mots justes, mais il faut aussi s'affranchir de l'idée de problème ou de solution et nous libérer de notre propension à « vouloir résoudre ».

La simple situation, de l'enfant qui tombe et qui pleure sera abordée par une reformulation « Tu t'es fait mal !? » et non par un « Ne pleure pas mon chéri ce n'est rien ». La première formulation met l'accent sur la reconnaissance de ce qui est ressenti et exprimé par des larmes, la seconde met l'accent sur le fait de résoudre la situation de pleurs ». La première apaise immédiatement alors que la seconde exacerbe ce qu'elle veut résoudre.

## 19.2. *Les sensations, les intuitions*

L'avantage de la capacité à nommer, est que celle-ci ne sert pas que dans les situations où il y a douleur. Celle-ci nous ouvre aussi une clarification de nos diverses intuitions et nous permet littéralement de « leur donner corps », c'est à dire de leur donner une réalité dans le monde physique. Outre le fait que cela les rend plus claires pour nous, et nous permet d'affiner notre conscience, cela les rend également partageables avec autrui et nous permet d'en dégager de nouvelles subtilités grâce au regard de l'autre.

Qu'il s'agisse du philosophe ou du poète, les mots justes provoquent en nous une résonance qui, selon qu'elle est harmonieuse ou non, nous invite vers de nouvelles profondeurs de sensibilité ou de conscience.

Les mots justes sont comme un souffle libérant des « harmoniques » nous donnant une sensation de profondeur. Ils n'ont rien d'intellectuel, et bien des intellectuels s'y sont cassé la conscience avec des échafaudages sémantiques qui, se substituant aux intuitions, ne les nomment cependant pas... mais les remplacent ! Ces échafaudages théoriques ne sont alors que de savants mais vulgaires édifices qui, pareils à des tours de Babel, nous égarent loin de soi et loin des autres.

Les mots justes ne nous font pas tomber dans cet écueil. J'insisterai sur le fait qu'ils ne doivent pas être intellectuels, mais être sensibles, harmonieux, parfaitement accordés... une sorte de « musique de la conscience » dont il faut savoir jouer la partition.

## 19.3. *Un objectif modeste*

Ces quelques pages avaient pour but de vous sensibiliser à la valeur et à l'importance des mots, au fait qu'ils ne sont pas vraiment de simples conventions linguistiques mais l'expression d'une conscience collective en continuelle évolution. Le propos ici n'est évidemment pas exhaustif. Il donne cependant une approche signifiante du sujet.

Le non verbal est très important, mais les mots ont aussi besoin de précision et de justesse pour énoncer correctement les ressentis. Leur précision est fondamentale et produit bien plus que nous ne l'imaginons habituellement.

**Ne pas dire le mot juste n'est pas grave en situation ordinaire, mais dès qu'il s'agit du partage d'un ressenti, de quelque chose de précis ou de subjectif, cela revêt une importance capitale.**

Nous savons tous qu'un poème ou une chanson peuvent, quand leur écriture est magistrale, **nous transporter là où nous n'aurions pas pensé aller... mais où nous attendions d'aller, car ils parlent de nous.** Je pense en particulier à la façon d'écrire d'**Alain Souchon**, qui ose des juxtapositions compactes mais explicites, capables en deux ou trois mots de décrire toute une vie, un contexte, une sensation. Par exemple en mettant côte à côte les deux mots « foule » et « sentimentale » il nous évoque le nombre des gens indifférenciés et anesthésiés, en même temps que chaque individu qui est en train de ressentir une aspiration existentielle. Il nous les montre à la fois éteints dans la masse... et différenciés dans leur propre sensation... tout en étant semblables dans leurs

fondements ! Que de choses si justes avec seulement deux mots ... et même deux mots ordinaires, juste de « petits mots » !

En psychothérapie, les mots sont des instruments merveilleux. Quand ils viennent se poser délicatement sur un ressenti et qu'ils s'y ajustent exactement, c'est un peu comme un habit spécialement fait pour nous.

Puis ils constituent un précieux outil de guidage dans le [« guidage non directif »](#) en maïeusthésie. Demander à quelqu'un une précision sur son ressenti pour mieux le conduire vers lui-même est un art extraordinaire qui est source de bonheur indicible tant pour le praticien que pour celui qui est accompagné.

Nommer avec délicatesse ce qui attendait reconnaissance, c'est un peu comme donner vie à ce qui était resté en attente d'être réanimé. C'est produire des venues au monde, des accueils précieux, des sortes de « baptêmes » de la psyché, validée dans ce qu'elle a de plus délicat. A chaque fois, c'est un peu comme une première fois !

Les mots permettent de passer de l'intuition à la conscience et les deux sont en évolution profondément intriquées, puisque nous avons besoin de mots pour ouvrir notre conscience et besoin de conscience pour trouver des mots.

Nous retiendrons cependant que **quand les mots précèdent trop la conscience, nous nous exposons à des idées, des idéologies ou des théories préconçues, qui viennent se substituer aux ressentis et enferment la conscience**. C'est sans doute ce qui a parfois rendu prudent quant au langage. Les anciens avec la rhétorique étaient capables de monter et de démonter des argumentations très fines. Ce n'est pas de cet usage des mots dont je parle, car c'est lui qui a rendu méfiant, à juste titre, à propos du langage... quel dommage !

Un peu comme aujourd'hui la confusion qu'on a fait encore entre la communication et l'information...jusqu'à la manipulation. Mais les mots et la communication n'ont rien à voir avec tout cela (pour plus de précisions à ce sujet lire la publication de septembre 2001 sur [« L'assertivité »](#)).

Faisons que ces déviations ne nous éloignent pas de l'essentiel, ne nous privent pas de la réalité subjective qui nous habite, et de celle qui habite ceux que nous rencontrons. Soyons suffisamment lucides pour oser utiliser les mots justes, pour affiner notre langage et les rechercher avec opiniâtreté quand cela est nécessaire. Aidons aussi autrui à trouver ses propres mots sans lui imposer les nôtres.

Ne manquons pas de saisir l'opportunité de ces « veilleuses intuitionnelles » qui sont prêtes à nous révéler ce qu'il y a de plus précieux en soi et chez autrui. Une sorte de vibration qui s'anime en soi dès que les mots justes viennent vêtir ces intuitions sans les dénaturer. Une pulsation de vie, une clarté de la conscience, une sorte de réjouissance ou de jubilation qui nous porte un peu plus au monde.

Thierry TOURNEBISE

***Sourire à la vie***  
***Ou l'art de la gratitude***

Thierry TOURNEBISE





Culturellement, nous n'avons pas appris à associer « réjouissance » et « conscience ».

En cette fin 2010, les médias nous annoncent qu'il est question de supprimer les notes dans l'enseignement primaire pour ne pas stresser les élèves, mais il s'agit de bien plus que cela : depuis bien longtemps il nous a été inculqué qu'on ne peut apprendre que dans la souffrance (comme pour l'enfantement). Il se trouve que **savoir se réjouir de vivre et d'apprendre** est bien plus profond et ne résulte pas d'un simple problème de notes ! En effet, **nous nous sommes hélas implicitement soumis à l'idée que notre conscience ne peut évoluer que si elle se détourne suffisamment des plaisirs... sans pour autant expliciter de quoi il s'agit quand on parle de plaisirs (de sensibilité ou de compensations ?)**

Par ces quelques lignes je souhaite contribuer à une réflexion sur le sujet afin de retrouver le sourire face à la vie et de pouvoir l'offrir à ceux qui nous entourent.

Novembre 2010 [@ copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2011 pour cette version PDF



## 20. La quête des penseurs

Il peut paraître difficile de sourire à la vie dans le contexte où nous nous trouvons. Je ne fais pas allusion au contexte économique... Notre difficulté à sourire est bien plus profonde et bien antérieure à cela.

Si nous regardons l'histoire de la pensée humaine, de sa quête pour comprendre la vie et ce qui apporte un mieux-être, nous trouvons **trois voies** qui ont été repérées pour accéder au bonheur, à l'épanouissement, à la félicité.

J'ai déjà mentionné dans ma publication sur la [pédagogie](#) (février 2007) le lien étymologique entre les mots « savoir », « saveur », « sagesse », « sapidité ». Toute quête de sagesse reviendrait donc finalement à une quête de saveur. Ainsi, **la capacité à sourire à la vie est-elle sans doute liée, tout simplement, à une capacité à goûter la vie.**

« Tout simplement » ? Peut-être pas tant que ça ! En effet, bien des obstacles se sont mis en travers de notre capacité à « goûter ». Pour en saisir les nuances, nous pouvons faire une incursion dans ces **trois modes de penser** qui ont conduit les philosophes à considérer la vie selon des points de vue différents. Naturellement, cette séparation « en trois » est un peu arbitraire. A chaque fois que nous tentons de classer pour simplifier notre réflexion, nous opérons des « élagages » afin de couper tout ce qui dépasse et ne permettrait pas de « ranger » la chose étudiée à la bonne place. C'est donc en toute connaissance de cause que je tente cette séparation, un peu artificielle, en trois.

### 20.1. Les trois pensées

**La première pensée** consisterait plutôt en une **attitude hédoniste**, c'est-à-dire en la recherche des plaisirs ou des réjouissances que peuvent nous procurer nos divers sens, des plus triviaux aux plus subtils. Cette première voie considère le monde comme **immanent**, c'est-à-dire que **tout s'y trouve inclus** et qu'il ne se trouve rien en dehors de celui-ci, dans aucun « ailleurs » d'une autre nature, rien dans un quelconque « arrière monde », ou dans un quelconque « monde parallèle ». L'âme (au sens étymologique : ce qui nous anime) est considérée ici comme une réalité certes subtile, mais purement matérielle et nettement incluse dans ce monde qui nous entoure.

**La seconde pensée** nous propose de trouver l'apaisement, la tranquillité intérieure, par une **attitude ascétique** privilégiant une rigueur de vie. La tranquillité intérieure visée ici est l'ataraxie (absence de troubles). Le moyen préconisé pour atteindre ce mieux être est alors la réduction de la perception (et

donc aussi de la satisfaction) des sens. Nous avons ainsi un chemin opposé à celui des hédonistes, si ce n'est que cette ataraxie se trouve elle-même goûtée comme une source de satisfaction (et donc procure un certain plaisir ou une certaine réjouissance). Le projet est, comme pour les hédonistes, une paix de l'âme (toujours ce qui nous anime, mais considérée ici comme d'une autre nature que la nature matérielle). Cette seconde voie considère l'existence d'une **transcendance**, c'est-à-dire d'un « arrière monde », ou d'un « monde au-delà de ce qui paraît », d'un « monde parallèle », et la paix dans cet « ailleurs » ne peut se faire qu'au prix de renoncements dans notre « ici ». Ne nous y trompons pas cependant, les hédonistes, tels Démocrite ou Epicure menaient aussi des vies d'ascètes. Il faut savoir **qu'ils n'ont jamais recommandé de chercher les choses qui font plaisir et encore moins d'en avoir une consommation débridée. Ils ont plus précisément recommandé de goûter le plaisir en chaque chose qui se présente.**

**Une troisième pensée**, assez inattendue, ne propose ni l'un ni l'autre (ni hédonisme, ni ascétisme). Elle ne prend en compte ni vraiment **l'immanence**, ni la **transcendance**. Elle propose une conscience dans cet « ici » de notre monde, une dégustation savoureuse et respectueuse du vécu présent, avec cependant une conscience que tout n'est qu'illusion... mais, en même temps, elle propose de ne considérer aucun « au-delà » particulier. Nous avons là une philosophie du respect de l'être et de la vie extrêmement profonde. Remarquons toutefois qu'elle respecte l'être sans pour autant l'idéaliser. **Il ne s'y trouve pas d'ego, ni de pensée ontologique** (pensée ontologique : celle qui étudie l'être en tant qu'individualité), mais il s'y trouve une profonde considération envers les êtres, autant qu'envers soi. Tout y est considéré comme étant en interdépendance (finalement une forme de pensée « hyper systémique ») et l'existence de chaque être et de chaque chose s'y trouve reliée à l'existence de chacun des autres êtres ou chacune des autres choses, de sorte que rien ne peut être considéré comme existant seul. Ces enchaînements et modifications successives de tout, donnent **l'impermanence** qui, quoique plus proche de l'immanence, n'est ni immanence, ni transcendance.

Nous trouvons, à l'origine, les représentants des deux premiers modes de pensée chez les **philosophes grecs**, et le troisième chez les **philosophes indiens** (ceux de l'Inde).

## **20.2. Petites guerres partisans**

Les **hédonistes « immanents »** ont trouvé leur parole avec (entre autres) les philosophes grecs Leucippe, Démocrite, Epicure, ...etc. Les **ascétiques « trans-**

**cendants** » ont trouvé parole avec des Socrate, Platon, Aristote. Il se trouve entre eux deux phénomènes particulièrement étonnants :

### 20.2.1. Guerres des philosophes grecs

Les hédonistes ont peiné à se faire entendre et ont souvent été assimilés à des « pourceaux en quête de jouissances animales et stupides » (ce qui est faux).

Parmi les partisans de la « transcendance », **Platon** (qui n'est pas avec certitude un représentant fiable de Socrate), **a juste voulu brûler les deux ou trois-cents ouvrages de Démocrite qui ne pensait pas comme lui** et gênait sa doctrine (Onfray, 2006, p.57). Cela se confirme dans les « Dialogues » de type « maïeutique » où, au lieu de « faire naître de l'esprit les pensées que celui-ci contient sans le savoir » - ainsi que la maïeutique est sensée le faire -, il ne propose que des questions induisant les réponses. Quel gâchis par rapport à Socrate ! Il fait dire à Socrate par exemple « **Je vais te poser les questions comme si tu avais les desseins que je t'attribue** » (Platon, 1967, p.104).

La guerre s'est poursuivie ultérieurement quand il fut question de classer les penseurs antiques. Socrate reçu, dans le monde philosophique, une place analogue à celle de Jésus-Christ dans la société occidentale. De même que notre culture raisonne historiquement en « avant J-C » et « après J-C », les historiens de la philosophie raisonnent en « avant Socrate » et « après Socrate ». Nous avons ainsi les penseurs « pré » et « post » socratiques. Pourquoi pas, si cela n'était accompagné de l'idée arbitraire selon laquelle l'homme n'aurait commencé à avoir une pensée sérieuse qu'à partir de Socrate, les autres étant même presque considérés que comme des « préhistoriques de la pensée ».

Ces quelques considérations concernant l'histoire de la pensée de l'homme se retrouve dans l'histoire purement historique. La psychanalyste Pascale Binan fait remarquer qu'on parle injustement des « hommes préhistoriques », comme si ceux-ci n'étaient pas vraiment des hommes (de la même façon que les « présocratiques » ne seraient pas vraiment des penseurs). Pascale Binan prône le fait de parler « d'hommes de la préhistoire » plutôt que « d'hommes préhistoriques ». Cette juste nuance est vraiment bienvenue pour signifier le respect que nous devons aux êtres humains qui nous ont précédés... et à qui nous devons d'être là aujourd'hui..

### 20.2.2. Une difficulté sémantique

A côté de ce débat sur cette situation pré ou post socratique, nous avons eu l'émergence de la **pensée indienne** en occident.

Il se trouve que les philosophes de l'Inde ont été éliminés de la réflexion philosophique depuis le XIXe siècle, car après un gigantesque engouement pour la philosophie Indienne, au cours du XVIIIe (Droit, 2004, p. 17-29), celle-ci a pratiquement été éradiquée des universités, des bibliothèques, des manuels de philosophie (nous distinguerons bien sûr ici les « religions de l'Inde » et les « philosophes de l'Inde », souvent injustement mélangées).

Il se trouve qu'après avoir cru que la pensée était née en Grèce, la découverte des penseurs orientaux a laissé paraître que ces derniers avaient précédé les grecs... et que l'homme pensait déjà avant eux !

Il se trouve même que plusieurs philosophes grecs devaient les nuances de leurs pensées à leurs voyages vers l'Orient (notamment Démocrite). Par exemple, le philosophe indien Kanada parla d'atomes deux siècles avant Démocrite. Or après avoir trouvé cette **pensée Indienne** comme pensée « mère de la philosophie » **celle-ci se révéla inclassable** : ni religieuse ni laïque, ni immanente ni transcendante, ni hédoniste ni ascétique.

Pour traduire la pensée indienne, concernant le rapport à l'être et à la vie, il a souvent été évoqué l'idée de « voie du milieu ». Ce sont du moins les mots par lesquels la pensée occidentale traduit ces concepts. En effet, l'esprit occidental, raisonnant spatialement, tente de nommer « la chose » avec sa « géométrie intellectuelle » bien à lui... c'est-à-dire à une dimension (avec un unique segment de droite, nous remarquerons qu'il dispose d'un monde particulièrement restreint !). L'idée de « milieu » est ici totalement erronée. Si nous devons rester géométriques, nous passerions au moins en deux dimensions, et nous ne dirions pas qu'il s'agit « du milieu d'un segment » où nous aurions d'un côté l'immanence et de l'autre la transcendance, et au milieu la pensée des philosophes Indiens : nous choisirions plutôt de partir d'un triangle où nous mettrions l'un d'eux à chacun des trois angles.

Seulement, si nous sommes capables de concevoir l'angle (le point de vue) de l'immanence (tout est dans ce monde) et l'angle de la transcendance (il y a un monde « parallèle »)... nous peinons à nommer le troisième angle qui n'est ni l'un ni l'autre, ni entre les deux ! Il n'est même pas sûr que l'idée de « triangle » soit un juste reflet de ce positionnement, ni même qu'une quelconque géométrie ne le puisse.

Les traductions sont délicates. Ainsi, venant d'Asie, ce qu'on appelle « arts martiaux » est la traduction de « arts de la voie » (*ju-do*, *aiki-do*, *karaté-do*... etc, où « **do** » signifie « **voie** »). Nous prendrons attentivement note du changement impressionnant de connotation traduisant « la voie » (qui évoque une sorte de chemin intérieur ou de sagesse) par « martial » (qui signifie guerre ou guerrier).

## 21. Rapport avec le sourire

Il ne s'agit aucunement de prendre parti, mais il était utile de discerner, au moins approximativement, ces trois courants de pensée par lesquels l'être humain a tenté de comprendre la vie et de se positionner pour que celle-ci soit la meilleure possible... que ce « meilleur » soit prévu dans ce monde, ou dans un « au-delà de ce monde ».

### 21.1. Différences et complémentarité des réalités

#### Pour sourire à la vie, rester libre des partis pris.

Dans ma publication d'août 2008 « [Eloge de la différence](#) », j'ai pointé combien toute attitude partisane nous éloigne d'une possible précision de notre perception. Personne ne perçoit « La Vérité », mais chacun peut en appréhender quelques « éléments » depuis l'angle d'où il regarde. Il importe ainsi davantage de considérer tous ces angles que de n'en prendre qu'un.

Cependant, il serait erroné de vouloir « additionner » ces différents points de vue pour comprendre le tout. Il serait aussi erroné de vouloir en faire une moyenne. Nous prendrons en compte **qu'il ne s'agit pas de logique arithmétique, mais d'un type de synchronisation où tout a sa place et son sens, où tout est tissé en subtile complexité...** Cela peut prendre souvent une forme *dialogique*, c'est-à-dire une forme où des aspects contradictoires cohabitent, se soutiennent mutuellement, et ne peuvent en aucun cas être dissociés (voir publication « [nouvelle psycho-logique](#) » juillet 2010). Cela laisse notre intellect pantois, car une telle approche n'entre pas vraiment dans son champ de compétence habituel.

Prenons soin d'envisager que la réalité puisse n'être ni à un bout, ni à l'autre, ni au milieu, mais plutôt dans une approche où il y aurait un peu de tout partout, dans des proportions variables et dans une intrication subtile. Cela conduit à l'échec toute tentative de classification, pourtant tellement chère à nos neurones, si performants et utiles en d'autres circonstances !

Cette notion de « tout en même temps » fait penser à cette loi géométrique où, percevant un cube en nous plaçant en quatre dimensions, nous en verrions toutes les faces en même temps... et même l'intérieur, sans pour autant le contourner ou entrer dedans. Si une telle perception semble un peu étonnante, il ne s'agit que d'une figure de trois dimensions vue en quatre dimensions, d'un simple principe de géométrie et non d'une élucubration métaphysique. Nous sommes ici dans un phénomène analogue où il serait vain de ten-

ter de prouver la vérité absolue d'un aspect qui viendrait en contradiction des autres.

## **21.2. Le plaisir et la conscience**

### **Pour sourire à la vie, discerner les rapports entre plaisir et conscience**

La croyance selon laquelle le plaisir et la conscience ne font pas bon ménage (venant des platoniciens) a longtemps proscrit le sourire, considérant **qu'on ne peut en même temps éprouver du plaisir et ouvrir sa conscience**. Ainsi, la conscience ne pouvait éclore que dans la souffrance, ou du moins dans la gravité.

Naturellement il ne nous échappera pas que certains esprits ne s'ouvrent qu'avec la souffrance quand celle-ci vient, tel un aiguillon, les réveiller de leur torpeur. Nous trouvons ainsi des êtres bien plus capables d'apprécier la vie après une épreuve majeure et douloureuse. Cependant, n'omettons pas que certaines douleurs, au contraire, peuvent éteindre l'esprit à tout jamais quand il ne se relève pas de son épreuve.

Le problème est sans doute qu'on a mélangé les **plaisirs utilisés comme compensations d'un mal vivre** avec ceux correspondant à une **subtile dégustation de l'existence**. D'ailleurs si l'on en croit les hédonistes Démocrite ou Epicure, leur vie était plus dans cette subtile dégustation avec mesure, que dans la débâcle de quoi que ce soit.

Pourtant, la pensée des Hédonistes fut si décriée qu'une distance s'est installée avec le plaisir, et de ce fait avec le sourire. Nous noterons la « sagesse » qui fait à ce point défaut chez Platon dans sa volonté de réaliser un autodafé des œuvres de son « concurrent » ! Une attitude finalement pas si « platonique » que ça !

De cette défiance par rapport au plaisir, **il a résulté des frustrations de vie, au point que la dégustation de ce qui est beau ou goûteux s'est évaporée** au profit d'une **compensatrice débâcle de « trop de tout »** pour ceux qui en ont les moyens... et d'une frustration encore plus grande pour les autres !

Freud en fait la description dans sa théorie de « plaisir et de réalité », de libido cherchant à tirer profit des autres, considérés ici (c'est la terminologie psychanalytique) comme des « objets » alors que celui qui en profite est considéré comme un « sujet »... Freud a aussi remarqué que les frustrations qui résultent des échecs de profit génèrent les divers troubles évoqués en psychanalyse. S'il est évident que la psychologie ne peut en aucun cas se réduire à de tels concepts, il n'en demeure pas moins qu'il y a ici une certaine réalité.

Savoir déguster la vie dans sa simplicité, s'arrêter sur ce qui est harmonieux et le goûter, rencontrer ce qui s'exprime dans notre environnement et en apprécier les saveurs... voilà qui a longtemps été remis en cause par les opposants à l'hédonisme.

Non seulement nous avons culturellement appris à nous méfier de ce qui fait plaisir, mais nous avons, en plus, développé une tendance à regarder es-



sentiellement ce qui ne va pas. **Comme s'il ne suffisait pas de nous trouver privés des sources de réjouissances, nous avons appris aussi à nous connecter en permanence à ce qui est désagréable, négatif, douloureux, disharmonieux.**

### **Finalement, qu'avons-nous tendance à privilégier ? :**

-La capacité à discerner ces harmonies délicieuses ?

(Naturellement nous prendrons soin de ne pas confondre cette aptitude à goûter les saveurs de la vie avec un « positivisme » stupide, niais et niant, qui occulte les difficultés et ne les reconnaît pas)

### **Ou bien**

-La propension à ne tourner délibérément et constamment notre attention que vers ce qui ne va pas ?

(Comme si nous choissions ce qui pourra nous mettre en état de gravité plutôt qu'en état de réjouissance, peut-être dans l'espoir de favoriser notre conscience)

Notons ici la si fréquente supériorité du deuxième point par rapport au premier !

Si nous avons quelques difficultés à être spontanément sensibles à l'harmonie, c'est aussi que notre attention est accaparée ailleurs (notion de figure et de fond développée en [gestalt thérapie](#) (voir publication de mai 2009) où **la figure** est ce sur quoi focalise notre attention, et **le fond** représente ce qu'on laisse dans le flou, ce qu'on néglige involontairement de percevoir vraiment).

### **Le journal américain Washington Post organisa une expérience le 12 janvier 2007 pour tester la sensibilité du public à la beauté, mais hors contexte. Il en publia le résultat le 8 avril 2007**

<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/04/04/AR2007040401721.html?hpid=artslot>

Les responsables de cette expérience firent jouer un des plus grands violonistes actuels, Joshua Bell, dans une station de métro de Washington (L'Enfant Piazza) pendant 43mn. Ce dernier interpréta des partitions parmi les plus belles en utilisant un précieux stradivarius. Nous avons donc un interprète d'exception, des partitions d'exception, un instrument d'exception (naturellement l'interprète n'était pas en habit de scène, mais vêtu avec un tee-shirt, un jean, et une simple casquette).

Alors que dans le cadre habituel d'un concert des personnes payaient 100\$ pour voir ce violoniste, ici pratiquement personne ne l'a remarqué au point de s'arrêter ne serait-ce qu'un bref instant. Sur les 1097 personnes qui passèrent en 43 mn, seules 27 donnèrent de la monnaie pour un total de 32\$, et il ne reçut pas non plus d'attention.

De nombreux passants furent interviewés pour cet article. Une quarantaine de personnes furent interpellées à cet effet et il leur fut demandé leur numéro de téléphone pour les appeler un peu plus tard pour l'interview. Personne ne dit avoir remarqué un musicien, sauf un certain John Picarello qui a tout de même reconnu avec étonnement une interprétation exceptionnelle, sans pour autant identifier le violoniste (dont pourtant il était fan).

Si nous sommes capables de passer à côté d'un tel trésor sans le voir... combien de choses manquons-nous chaque jour faute d'avoir su regarder, puis d'avoir su goûter ?

Les Epicuriens ne prônaient pas la recherche des choses qui font plaisir, mais la recherche du plaisir en chaque chose. En effet rechercher ce qui fait plaisir pour oublier ce qui nous gêne ne participe pas du même principe que de goûter le plaisir offert par la vie pour mieux rencontrer celle-ci. Un épicurien trouvait le plaisir dans la nourriture autant que dans le jeûne... car il s'agissait pour lui de ne pas manquer les saveurs de l'expérience présente.

L'art de goûter l'instant, de « cueillir le jour » (*carpe diem*), nous en trouvons un aspect dans la marche consciente du bouddhiste **Thich Nhat Hanh**.

Par exemple marcher vers un arbre et goûter chaque pas... sans nous hâter, comme si l'arbre était la fin de notre vie... voilà qui change notre allure et notre sensibilité ! « *La survie de l'humanité dépend de cette capacité d'arrêter de se hâter* » (La sérénité de l'instant – Dangles, 1992, p.48).

L'art de la conscience, l'art de goûter, l'art de la saveur... voilà l'œuvre du sage ou du philosophe. Gardons présent à notre esprit ce voisinage étymologique de « sagesse » et « saveur », « sapiens » et « sapidité ».

Les philosophes hédonistes, dont Démocrite (V av JC) et Epicure faisaient partie, réalisaient cette recherche de façon à ce que l'éventuel inconvénient résultant d'un plaisir ne soit jamais supérieur à l'avantage qu'il nous offre... Ils mettaient ainsi en œuvre une délicate « diététique du plaisir » très loin de toute idée de démesure.

Naturellement, malgré certaines analogies entre Thich Nhat Hanh et Epicure, aucune de ces approches n'est identifiable à l'autre. Nous pointerons seulement ici qu'on ne peut avoir plus de conscience en évitant la vie qui s'offre à nous.

### **21.3. Conscience et confiance**

Les hédonistes ont souvent été mis en opposition avec les stoïciens. Si nous devons par exemple à **Michel Onfray**, dans sa « Contre histoire de la philosophie », de nous avoir éclairés sur les hédonistes (Leucippe, Démocrite, Epicure, Aristippe...), il fait pourtant pratiquement l'impasse sur les délicates nuances de stoïciens, à peine mentionnées, comme celles d'Epictète ou de Marc-Aurèle.

Pourtant, si les stoïciens n'ont pas mis en avant le plaisir, ils ne s'y opposent pas vraiment. Ils proposent une confiance en la vie, une confiance en la justesse de ce qui se passe. Ils nous enseignent que ce que nous ressentons ne vient pas tant de ce qui se passe que de ce que nous en faisons. D'une certaine façon ils mettent le plaisir entre nos mains au lieu de le laisser au hasard de l'extérieur.

Ainsi, pour eux, **c'est plus notre façon de goûter que ce que l'on goûte qui fait la saveur !** On pourrait dire que l'hédoniste propose de cueillir le plaisir

venant de l'extérieur, alors que le stoïcien propose de le construire en soi. Epictète nous invite à constater que *« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont »* (Le manuel V)... nous pouvons en déduire que cela vaut pour la souffrance comme pour le plaisir.

Il est vrai que les hédonistes prônent le plaisir pour accéder au bien-être, alors que les stoïciens prôneraient plutôt l'ataraxie (« l'absence de troubles »). Bien évidemment réduire le bien-être à l'absence de troubles est une hérésie, autant que réduire la santé à une absence de symptômes (notion particulièrement bien développée par **Abraham Maslow**), ou encore que de réduire la paix à une absence de guerre (notion bien développée par **Baruch za**<sup>8</sup> ou, plus près de nous, **Maria Montessori**<sup>9</sup>). Notre organisme peut être profondément malade sans pour autant avoir de symptômes déclarés, et la paix apparente, obtenue par soumission de l'ennemi, ne fait que préparer en germe la prochaine guerre à venir.

Réduire les stoïciens à la quête d'ataraxie, c'est regarder chez eux avec un peu trop de précipitation et de désinvolture. C'est oublier combien ils goûtent cette confiance en la vie qui les fait avancer, avec sens et sensation, avec justesse et accomplissement savoureux.

Encore une fois notre intellect réclamant un classement nous a rendus excessivement simplificateurs dans notre façon de considérer les différents penseurs... dont certains, apparemment opposés, sont plus reliés qu'il n'y paraît.

## **21.4. La cause et le sens**

Epictète nous propose l'idée que la cause (la source) est en nous. Démocrite ou Epicure nous proposent plutôt l'idée que la cause est extérieure, mais que la volonté de la goûter est en nous. Donc ils nous ramènent aussi à une sorte de « cause intérieure », de « source intérieure » produisant ce que nous ressentons.

Les notions de cause et de sens sont très importantes, car elles connotent la pensée et la réflexion.

---

<sup>8</sup> « Car la paix ainsi que nous l'avons déjà dit ne consiste pas en l'absence de guerre, mais en l'union des âmes ou concorde » (Spinoza, B. 1962, p.954).

<sup>9</sup> « Ce qu'on entend généralement par le mot paix c'est simplement la cessation de la guerre. Mais ce concept négatif ne permet pas une description adéquat de la paix authentique » (Montessori, M. 1996, p.26).

Ainsi, si la cause est en nous, d'où vient celle-ci ? Vient-elle de notre volonté ou de notre conscience ? Provient-elle de notre inconscient, d'une pulsion, ou même encore d'un **projet** ?

L'idée de **projet** implique celle de **sens**, et inverse la proposition. Nous ne faisons pas ce que nous faisons « **à cause de** », mais « **dans le projet de** », que ce projet soit conscient ou non. C'est alors la finalité (à venir) qui nous mobilise et non la causalité (passée).

Pour faire simple, nous dirons donc que **la « cause » est une origine dans le passé**, alors que **le « sens » est une origine dans le futur**. Cette notion de « **source** » dans le futur porte un nom : cela s'appelle **téléonomie** (de *tele* : à distance ; et de *nomos* : règles, lois). J'ai déjà mentionné ce mot dans d'autres publications (notamment dans « [De l'espace et du temps](#) » avril 2009). Cette notion heurte le bon sens et n'est pas appréciée des philosophes et encore moins des scientifiques. Nous devons naturellement reconnaître que l'idée de téléonomie ne va pas avec celle d'**entropie** (2<sup>e</sup> principe de la thermodynamique) qui nous explique que le désordre ne peut que rester identique ou augmenter, et que les causes ne peuvent être que dans le passé et induire le futur de façon déterministe (par enchaînement de causes et d'effets). Selon ce 2<sup>e</sup> principe de la thermodynamique, la flèche du temps est inflexible (passé vers futur), et le futur n'est que néant tant que le passé ne l'a pas réalisé. Si l'idée de téléonomie va assez mal avec ce 2<sup>e</sup> principe de thermodynamique, il va par contre assez bien avec l'idée de projet. Ce **principe de projet** a été repris par l'astrophysicien Trin Xuan Thuan (1991 et 2008) qui s'amuse à parler d'**anthropie** (de *anthropos* : humain) pour dire que l'homme existait en projet dans l'univers initial du big-bang et que cela en a déterminé l'évolution. Bien qu'il justifie son propos par de nombreuses considérations très précises et chiffrées, il est naturellement très controversé par ses pairs.

D'une façon plus psychologique, [Abraham Maslow](#) nous propose que l'homme est porté par son projet (même s'il est inconscient) de devenir plus humain et que la plupart de ses troubles psychiques sont liés à une carence en cette humanité... L'homme cherche cette humanité plus que tout, même quand il ne le sait pas consciemment, même s'il franchit de nombreuses étapes avant d'en être conscient.

Nous arrivons à des paradoxes où nous avons un **futur imprévisible où les causes antérieures sont tellement intriquées qu'il est difficile de faire une prédiction totalement fiable... et où, en même temps, le projet joue un rôle majeur dans cet enchaînement des causes et des effets**. Le projet lui-même pouvant être généré par des causes antérieures, ces causes elles-mêmes pouvant aussi résulter du projet ! L'intrication est telle qu'il est bien difficile de donner une réponse absolue. Nous devons simplement laisser notre esprit ouvert à diverses éventualités et ne pas restreindre le champ des possibilités.

## 21.5. *Le sourire frôlé*

Les hédonistes autant que les stoïciens peuvent-ils sourire à la vie ? En effet, **ils la goûtent, ils lui font confiance, ils la rencontrent, sans pour autant chacun s'oublier soi-même.**

Pour les deux il s'agit de vivre ce qui est, de ne pas manquer ce qui nous entoure, mais aussi et surtout ce qui nous habite (notamment chez Epictète, avec cette attention toute particulière sur ce que nous ressentons, qui est le seul élément sur lequel nous puissions, selon lui, exercer un pouvoir). Si les hédonistes insistent sur la notion de plaisir alors que les stoïciens insistent sur l'ataraxie (absence de troubles), les deux parviennent, chacun selon leur nature, à une sorte de tranquillité de l'esprit.

Pour chacun des deux il y a **une certaine confiance en le projet de la vie.** Ce qui se présente a du sens, est juste, même si ce sens ne nous est pas perceptible.

La capacité à une certaine tranquillité d'esprit réside dans cette confiance en le sens de ce qui est. Les religieux estiment ce sens venir de Dieu, les philosophes l'estime venir de la Vie.

Ainsi que je l'ai évoqué précédemment, les philosophes grecs voient ce sens venir de la vie, soit de façon **immanente** (pas de « monde parallèle » ou « d'arrière monde », tout est dans le monde), soit de façon **transcendante** (il y a un « autre monde » même s'il n'est pas divin, comme dans la caverne de Platon). Ces derniers auraient donné raison au mathématicien **Kurt Gödel** qui estime qu'il y a une infinité de vérités non démontrables, car pour les démontrer il convient de sortir du système étudié (pour cela encore il faut qu'il y ait un « en dehors du système »).

Les philosophes indiens eux, considèrent que le monde n'est ni immanent, ni transcendant, mais qu'il doit être rencontré avec confiance (il n'y a pas de doute sur le sens et la justesse). Par contre ils considèrent le temps avec un point de vue différent : **« tout est là en même temps », rien n'existe de façon séparée**, ni les choses présentes entre elles, ni les choses présentes d'avec les choses passées. Tout est en lien et rien n'existe seul. L'idée d'**impermanence** y fait que tout change, mais ne fait en réalité que se déplacer dans l'espace ou dans le temps en changeant de forme. Leur façon de considérer le temps est différente puisque pour eux, tout se passe comme si « tout était là ». C'est un peu comme un enchaînement de causes à effets, mais ce n'est pas vraiment cela non plus. Tout y est relié sans pour autant qu'on puisse parler en termes de causes et de conséquences. C'est sans doute cela qui a troublé la pensée

occidentale et lui a fait si violemment éjecter la pensée des philosophes indiens au XVIIe après l'avoir adulée le siècle précédent.

Voici trois axes de pensée qui offrent un regard sur le monde confiant et généreux, sinon avec l'idée de plaisir, au moins avec celle de tranquillité. A notre époque où l'on parle d'invasion par le stress, nous avons là trois voies pour reconsidérer notre façon d'aborder la vie. Nous avons là trois voies pour retrouver le sourire, pour décrire notre faciès, pour offrir à notre interlocuteur un visage exprimant la confiance... sachant qu'une telle attitude est contagieuse et que notre propre sourire favorise celui d'autrui. Vous voyez certains photographes pour enfants demander aux parents « ne lui demandez pas de sourire, souriez lui ! »

Mais sourire à la vie, c'est sans doute plus que la tranquillité d'esprit.

### **21.6. Ne pas confondre réjouissance et ataraxie**

Il se trouve que la tranquillité d'esprit (ataraxie), tant recherchée par de nombreux philosophes, risque de ne pas suffire pour produire un « sourire à la vie » émergeant de notre délicat visage !

L'absence de troubles n'est pas la réjouissance, pas plus que l'absence de guerre n'est la paix (Baruch Spinoza) ou que l'absence de maladie n'est la santé (Abraham Maslow).

**Tout au plus l'ataraxie nous met elle en meilleure posture pour percevoir les saveurs de l'existence... mais elle n'en remplace pas la goûteuse perception.** Les philosophes septiques (qui ne se prononçaient pas sur ce qui est bon ou mauvais) évitaient la prise de position qui risque de nous enfermer. Ils tentaient ainsi de rester libres et d'éprouver une certaine paix... mais au fond ils s'interdisaient de ressentir et contredisaient ainsi implicitement leur principe en estimant « qu'il était *bien* de faire ainsi » (ils prenaient alors position). Nous noterons qu'une personne anesthésiée ne souffre pas, mais qu'elle ne vit pas tellement non plus.

L'arrêt des troubles peut provoquer une certaine réjouissance momentanée (ça fait toujours du bien d'arrêter de souffrir) et le relief qui apparaît entre la souffrance et la non souffrance nous permet de sentir, pour quelque instant, ce que nous ignorons à l'ordinaire... c'est à dire le bonheur qu'il y a en l'absence de cette chose pénible.

**Pourtant, cette absence de troubles ne consiste pas en une délicieuse saveur que nous goûtons, mais en une mauvaise saveur dont nous sommes débarrassés.** Ce n'est, en quelque sorte, qu'une « saveur en négatif ». Un peu comme quelqu'un qui se réjouirait de ne plus avoir un excès de poivre rendant chaque bouchée brûlante... Il lui reste encore du chemin à faire pour accéder

aux délicatesses gastronomiques ! ...ou encore un autre qui se réjouirait de ne plus avoir à boire de vinaigre, cela ne fait pas encore de lui un œnologue ! ...ou encore quelqu'un qui apprécierait que s'arrêtent enfin les bruits infernaux qui lui cassaient les oreilles, il n'en deviendrait pas pour autant mélomane ! ...ou encore une personne libérée de l'odeur pestilentielle qui lui arrachait les muqueuses nasales, il lui faudra encore un peu de chemin pour devenir parfumeur et créer de magnifiques fragrances.

Pour accéder à ce sourire à la vie, nous sentons bien que de nombreuses démarches explicatives touchent vite à des excès nous éloignant de la sagesse, de la saveur, et de la réjouissance. Cela est d'autant plus enraciné, comme nous l'avons vu plus haut, à cause de l'idée platonicienne selon laquelle « plaisir » et « conscience » sont estimés incompatibles. Une telle idée nous maintient dans un magistral brouillard gustativo-existential.

Sourire à la vie, c'est bien plus que d'éprouver de la tranquillité d'esprit. C'est sentir la vie en soi et autour de soi, **c'est se percevoir et percevoir autrui**. C'est **savourer le bonheur de sentir palpiter l'existence dans ce qu'elle a de plus précieux et de plus intime**. Qu'il s'agisse de peines ou de joies, ça palpite, ça se montre, ça se partage, ça se rencontre...

**La pudeur apprise concernant ce que nous éprouvons, nous éloigne de cette spontanéité nous permettant de nous rencontrer vraiment les uns les autres, mais aussi de nous rencontrer nous-mêmes**. Concernant les autres nous ne parlons que de calmer, apaiser, rassurer... A propos de soi nous ne parlons que de se contrôler, se dominer, se maîtriser ou même se dépasser. Dans les deux cas nous ne parlons jamais de nous rencontrer dans ce que nous sommes vraiment, avec ce que nous ressentons... hélas jamais (ou trop rarement).

### **21.7. La source paradoxale**

**La source de ce sourire semble se tenir en soi... mais pas sans l'autre**. Voilà un curieux paradoxe : se trouver, être à l'écoute de ce qui nous habite semble essentiel... pourtant cela, sans la présence de l'autre, n'a guère de sens.

Comme nous le dit Fritz Perls en [Gestalt-thérapie](#), l'individu n'existe qu'en fonction de l'autre. Pourtant il doit se trouver, accomplir son individuation (comme Karl Gustav Jung nous le dit si bien), en se trouvant lui-même.

D'un côté il y a le contact avec autrui, de l'autre l'accomplissement de Soi.

**D'une part ces « autres » qui torturent un peu ce « Soi » en train de se chercher**, semblant même souvent l'entraver...

**D'autre part ce « Soi » qui doit se préserver des pressions extérieures pour ne pas se manquer...** pour ne pas se réduire, par réaction, à une vulgaire expression du moi (outil social de paraître).

Pourtant il ne peut se trouver si les autres n'existent pas autour de lui. Nous trouvons là une situation **dialogique**. La dialogique est un axe de réflexion développé par Edgar Morin (1999) signifiant que des choses contraires fonctionnent ensemble et s'étaient l'une l'autre. C'est ici le cas, quand l'autre nous permet d'accéder à l'individuation en même temps qu'il en entrave le processus. Les deux phénomènes étant intriqués dans une complexité (tissés ensembles) formant **« l'étoffe de Soi »**.

Partagé entre, d'une part le besoin d'appartenance qui le pousse à renoncer à soi et à se fondre dans le groupe, puis d'autre part le besoin d'estime qui le pousse à se distinguer des autres... l'être humain poursuit sa quête d'humanité mais n'en est à ce stade qu'à construire son égo, son moi, son paraître. En attendant la réalisation du Soi (c'est-à-dire de « qui il est ») il ne fait encore que bâtir ce qu'il paraît (publication d'octobre 2008 [« Abraham Maslow »](#)).

Cet « autre » souvent nous dérange, et pourtant, sans lui nous ne pouvons « être » vraiment. **Curieuse intrication et complémentarité.**

Peut-être en toucherons nous quelques fondements en distinguant clairement le moi (paraître) et le Soi (être). **La fragilité d'un « Soi » non réalisé nécessite un « moi » suffisamment compensateur.** Mais la réalisation du moi (satisfaction du besoin d'appartenance aboutissant ensuite au besoin d'estime) ne peut être confondue avec la réalisation de Soi (satisfaction des [besoins ontiques](#)). On ne peut se contenter de parler en termes de « moi » et de « non moi ». Cette erreur fatale a conduit pas mal de psy (dont Freud lui-même) à croire qu'un « manque de moi » devait être corrigé par un « processus de renarcissisation ». Or **l'effondrement du moi chez un être est souvent le début d'une réalisation de Soi**, et une renarcissisation est une démarche rétrograde l'éloignant de sa quête d'individuation.<sup>10</sup>

Ainsi, il semble délicat d'explicitier clairement **ce paradoxe nous conduisant en même temps à devoir nous protéger des autres pour parvenir à être Soi, et à en avoir besoin... car sans eux, le Soi ne trouve pas sa place.**

---

<sup>10</sup> (Voir publication de novembre 2005 [« le ça, le moi, le surmoi et le Soi »](#). Voir aussi la publication sur la [Maladie d'Alzheimer](#) (décembre 2009) où des psychiatres découvrent que cette maladie serait liée à des troubles cognitifs consécutifs à un trouble de l'identité. J'y précise qu'on ne remédie pas à ces troubles de l'identité par une renarcissisation, mais par de la considération. Voir également la publication de juin 2001 [« dépression et suicide »](#) où nous découvrons que la chute d'énergie et de motivation, effondrant le moi, favorise un accès à Soi).



L'existence semble subordonnée au fait que quelqu'un soit content de nous voir, et à défaut, qu'il y ait au moins quelqu'un sur lequel nous produisons un effet de mécontentement. Un peu comme cette revendication populaire face à trop d'indifférence « dis moi "oui" ou "merde", mais dis moi quelque chose ! » car mieux vaut un mauvais regard que pas de regard du tout.

## **22. 3 Validation existentielle et sourire**

Ce regard porté sur autrui apporte ce que je nomme « validation existentielle ». Cette validation résulte d'une attitude et s'exprime par un simple sourire. Ce dernier est très discret, mais il est toujours profondément présent. Une sorte de « **réjouissance silencieuse** ».

### **22.1. « Sourire de » et « sourire à »**

Faisant suite à ma publication de février 2010 [« les mots et les intuitions »](#), je pointerai l'intéressante nuance qu'il y a entre « sourire de » et « sourire à ». La différence lexicale est des moindres, mais le sens est quasiment opposé.

**Quand nous « sourions de quelqu'un »**, cela revient à s'en moquer, à le dénigrer, à le tourner en dérision.

**Quand nous « sourions à quelqu'un »**, cela revient à lui témoigner de la gratitude. Cela revient à lui révéler qu'on est heureux de le voir.

Si l'on sourit tout court et tout seul, cela revient à manifester un délicat contentement.

« Sourire » est différent de « rire ». On peut « rire de » (ce n'est pas une moquerie, mais une expression de bonne humeur provoquée par ce qui nous fait rire) mais on ne va pas « rire à » (cette formule n'aurait pas de sens).

Rire est aussi une très bonne chose, mais c'est différent de sourire. Le rire est réactionnel (c'est l'extérieur qui le produit en nous, par un impact faisant jaillir une chose intérieure). Souvent c'est libérateur, bénéfique et plaisant. Mais rire peut aussi être l'expression libératrice d'une tension suite à quelque chose de désagréable (le classique rire quand quelqu'un tombe ou se cogne, remplissant les tristes bêtisiers proposés à la télévision, ou le rire crispé suite à un problème personnel... où l'on rit « jaune »). En fait il est là le déguisement d'un malaise qui ne peut être contenu, mais qu'on ne peut exprimer directement sous forme de malaise.

« Sourire » est plus en conscience que « rire ». Le sourire vient de nous comme un témoignage conscient et volontaire de ce qui nous a touchés alors que le rire est provoqué par une réaction involontaire témoignant d'un impact

reçu de l'extérieur venant agiter quelque chose en nous. Nous rions suite à un impact, nous sourions quand nous sommes touchés. L'impact comporte une certaine violence dans le « jeu de quilles » de notre intellect ou comme la chute inattendue mais incontournable d'une suite de « dominos » cognitifs, alors que le fait de se sentir touchés est comme une caresse, une caresse de la vie. Cela ne dévalorise en aucun cas le rire qui est une chose plus que nécessaire. Sourire et rire sont simplement de nature très différente. L'origine du premier vient essentiellement du dedans (état de sensibilité, de perception), celle du second vient du dehors (provoquant une réaction suite à l'instabilité du dedans).

**Dans le rire on a reçu un « impact réactionnel », dans le sourire, on a bien voulu « se laisser toucher ».**

## **22.2. Ni légèreté ni gravité**

En consultation de psychothérapie, le regard sur le pathos risque de rendre le praticien grave (donc lourd !). Alors il ne se réjouit pas en voyant son patient (il ne peut sourire). La gravité vient de la « masse », elle vient de « l'objet » (ici l'objet est le pathos), elle vient de la propension à vouloir objectiver (lire [« le positionnement du praticien »](#) décembre 2007).

« Sourire à » sous-entend une absence de gravité, une absence de pesanteur. « Sourire de » semble plus amusant que la gravité, mais c'est lourd aussi. C'est prendre les choses et les êtres sans gravité, mais avec une « légèreté » qui se révèle être péjorative.

**L'humour est excellent et il n'y en a jamais trop, mais la moquerie est toujours déplacée.** Nous dirons aisément de telles personnes à l'humour indélicat qu'elles sont « lourdes » (ça pèse) autant qu'elles sont « légères » (inconsistantes). Elles sont en même temps « pesantes et inexistantes ».

Il en va autrement de cette légèreté qu'on ressent face à quelqu'un qui nous sourit. Ici, cette légèreté est plutôt une sorte d'absence de pesanteur, mais avec beaucoup de présence de l'être, beaucoup de plénitude. Nous ne dirons donc pas que cette personne est légère : **avec présence et reconnaissance elle ne pèse rien, et pourtant elle est complètement là !**

Toute la délicatesse du langage... Nommer ces subtilités n'est pas aisé, et je fais appel à votre capacité d'intuition pour en saisir les nuances indicibles.

## **22.3. Comment on se sent vu**

Frans Veldman et Donald Wood Winnicott ont flirté avec cette notion de « comment on est perçu par l'autre », ce bien-être ressenti quand l'autre nous

sourit, quand il voit en nous un être à rencontrer. Ils ont mis en exergue « ce que le regard de l'autre nous renvoie ».

**Veldman** : « Ce partage implique une qualité de sociabilité qui consiste à *accepter* et à *confirmer* affectivement *l'autre* dans le Bon -le *Bon en soi*- qu'il représente ou peut devenir » (Veldman, 1989, p.45).

« *La confirmation affective de l'être* spécifiquement *haptonomique* va bien au-delà de l'affermissement rationnel de l'existence, en ce qu'elle découvre, révèle et confirme l'être vrai et essentiel -l'*essentia*- de l'individu, c'est-à-dire son Bon personnel et individuel, sa *valeur* intrinsèque » (ibid. p.47).

**Winnicott** : « Que voit le bébé quand il tourne son visage vers le visage de sa mère ? Généralement, ce qu'il voit, c'est lui-même. En d'autres termes, la mère regarde le bébé et *ce que son visage exprime est en relation directe avec ce qu'elle voit.* » (1975, p. 205).

« Le bébé apprend rapidement à faire une prévision qu'on pourrait traduire ainsi : "Mieux vaut oublier l'humeur de la mère, être spontané. Mais dès le moment où le visage de la mère se fige ou que son humeur s'affirme, alors mes propres besoins devront s'effacer, sinon ce qu'il y a de central en moi sera atteint". » (Ibid. p.207).

Il se trouve que l'enfant venant au monde est vu par ses parents et « lit » dans leur regard : il y « lit » du sourire ou de la gravité, du bonheur ou des soucis, de la tendresse ou de la peur. Parfois quelques sentiments peuvent se mélanger.

Notre apprentissage pour sourire à la vie se fait très tôt, de façon plus ou moins chaotique. Quand il n'a pas eu lieu, et même qu'au contraire nous n'avons rencontré que des regards de gravité, il nous faudra apprendre ultérieurement cette capacité au sourire. Comme nous l'avons vu, notre culture ne nous rapprochant pas de cet état d'esprit, l'apprentissage n'est pas aisé quand on devient grand, et encore moins quand on devient adulte.

## 22.4. Validation existentielle

La validation existentielle est cette attitude par laquelle nous témoignons à autrui de la beauté de cette dimension que nous percevons chez lui. Elle n'a rien à voir avec quelque chose qui provoquerait une renarcissisation chez notre interlocuteur car la validation existentielle n'a rien à voir avec l'ego, elle n'a rien à voir avec le moi. C'est plutôt une validation du Soi en l'autre, du Soi passé présent ou avenir, tout simplement du Soi, ainsi que nous le propose Frans Veldman « *l'autre dans le Bon -le Bon en soi- qu'il représente ou peut devenir* ».

Pour ceux qui souhaitent plus de détails sur cette notion fondamentale, je lui ai dédié une publication entière : « [Validation existentielle](#) » (septembre 2008).

## 23. Bénéfices quand on sait sourire à la vie

### **23.1. La synergie dans l'hédonisme**

Démocrite et Epicure avaient parfaitement compris que notre bonheur dépendait de notre capacité à éprouver le plaisir que nous offre l'existence. Ils ne cherchaient pas les choses qui font plaisir, mais recherchaient le plaisir en chaque chose qui se présente.

Une belle sagesse de dégustation de ce qui est offert, une belle capacité à recevoir, mais jamais à prendre. **L'hédoniste ne « prend » pas de plaisir. Il a seulement appris à le « recevoir » en conscience.** Dommage, comme nous l'avons vu, que Platon et ses platoniciens aient tenté de faire oublier cette sagesse gustative.

Pourtant, **savoir goûter la vie, ce n'est pas tout à fait la même chose que sourire à la vie** : savoir la goûter c'est en recevoir du plaisir, lui sourire c'est lui en être reconnaissant.

**Sonja Lyubomirski**, professeur à l'université de Californie où elle dirige le laboratoire de psychologie positive, nous explique que remercier a une influence sur le bonheur (et même des vertus thérapeutiques) :

« Nous serions tous plus heureux si nous rendions grâce sincèrement à notre état de santé, nos proches, nos amis, nos foyers et notre vie professionnelle, même lorsqu'ils sont imparfaits » (2008, p.17).

Il ne s'agit pas d'une gentille illusion de monde parfait, mais d'expérimentations en psychologie démontrant l'accroissement du bonheur en fonction de la gratitude exprimée.

« Tenir un journal des bienfaits reçus : [...] Sélectionnez trois à cinq choses pour lesquelles vous avez envie d'exprimer votre gratitude » (ibid. p 105).

Sonja Lyubomirski propose d'inscrire ces trois à cinq choses dans ce journal tous les jours, ou bien quelques fois par semaines, ou seulement quelques fois par mois, selon le ressenti de chacun.

### **23.2. Manifester son bonheur**

Il s'agit donc de développer l'aptitude à la saveur, puis à la dégustation de la vie, puis encore, celle à en être reconnaissant (gratitude)... **s'y ajoute en plus le fait de l'exprimer.** Celui qui sourit exprime ce bonheur. Ainsi il rend grâce en quelque sorte à ce qui lui a permis d'éprouver ce qu'il éprouve.

Quand on sent son interlocuteur manifester une telle chose, on a l'impression d'avoir été dans la justesse, d'avoir une place. Nous sommes dans ce que Maslow nommait **« synergie forte »**, c'est-à-dire dans **une situation où ce qui fait le bonheur de l'un fait aussi le bonheur de l'autre et réciproquement.**

**Sourire à la vie est ainsi une gratitude envers la vie.** Or nous sommes plus souvent en colère après la vie qu'en état de gratitude. Nous la trouvons souvent injuste, pénible, mal adaptée avec trop de ceci ou pas assez de cela. Il suffit qu'elle manque de nous être retirée pour que soudain elle nous apparaisse plus précieuse que nous ne le pensions !

### **23.3. Quand le positif devient négation !**

Il y a cependant un « petit » danger à ce regard généreux car, sous prétexte d'être positifs, nous avons aussi **ceux pour qui « tout va toujours bien » et qui sont en fait dans le déni de leurs ressentis et du vôtre.** Ils vous encouragent à ne pas vous en faire, sans jamais entendre ce que vous tentez de leur dire de votre mal être. Une attitude « positive » (avec beaucoup de guillemets), qui ne serait qu'un évitement des ressentis douloureux, ne peut être satisfaisante et n'a rien à voir avec tout ce que vous venez de lire.

De telles personnes, pourtant toujours de bonne humeur, sont en fait très négatives... car elles sont perpétuellement en négation (de leur ressenti... et souvent du vôtre).

Il est juste de mettre son attention sur ce qui va bien, sur ce qui est agréable, sur ce qui est heureux, ressourçant, généreux. C'est même, comme nous venons de le voir, un bon moyen thérapeutique. Mais lorsqu'on s'en sert pour nier un ressenti, cela devient au contraire source de refoulement et de blessures.

**Sourire à la vie, c'est sourire aux êtres qui se montrent, en étant heureux de les voir. Ce n'est en aucun cas sourire bêtement aux « jolies choses » pour éviter ce qui gêne.**

Cet imbroglio entre la culture où « il faut être positif » et celle de la « lutte contre le mal » nous éloigne des êtres qui, se retrouvant niés dans ce qu'ils éprouvent, glissent progressivement vers une non existence, dont ils peinent parfois à ressortir si « l'autorité extérieure » se fait un peu trop « puissante ».

**La croyance dans ce positivisme forcené rend négatif, en ce sens où il conduit à être en négation de ce qui est éprouvé.**

Être positif, c'est reconnaître ce qui est, et non faire diversion avec de « jolies choses » masquant les êtres parlant d'eux-mêmes et de leurs ressentis. Nous ferons donc soigneusement la différence entre le « quelqu'un » et le « quelque chose ».

### **23.4. Le quelqu'un et le quelque chose**

Il importe de différencier le sujet (le quelqu'un qui ressent intérieurement) et l'objet (le quelque chose qui a conduit à ce ressenti). **Nous ferons même une différence entre le sujet et ce qu'il ressent.** En effet celui-ci est toujours plus important que son ressenti et doit mobiliser notre attention. Face à quelqu'un qui souffre **nous sommes sensés offrir notre attention à l'être qui souffre et non à sa souffrance.**

Quand un praticien demande à un patient de considérer ses ressentis et même ses souffrances éprouvées, c'est juste dans le but d'identifier cette part de lui qui s'exprime grâce au « symptôme » (qui finalement est un « signe », un appel). L'attention du praticien se porte sur l'être qui a souffert et non sur la souffrance qu'il a éprouvée. Reconnaître la dimension de cette souffrance ne signifie en aucun cas que ce soit elle qui mérite notre attention. Ce qui mérite notre attention, ce ne sont ni la circonstance, ni la souffrance éprouvée, mais celui qui a été dans cette circonstance et qui l'a éprouvée.

Cette distinction extrêmement précise, qui n'est sans doute pas intégrable d'un coup tant elle est différente de nos fondements habituels, doit être considérée avec soin.

Pour plus de détails sur ce sujet, en plus de [« Validation existentielle »](#) (septembre 2008), vous pouvez consulter sur ce site [« Le positionnement du praticien »](#) (décembre 2007).

## **24. Le plaisir source de connaissance et de conscience**

### **24.1. Le plaisir et l'apprentissage**

Je ne développerai pas de nouveau ce thème déjà longuement évoqué dans ma publication [« Pédagogie »](#) (février 2007). Ainsi que je l'ai rappelé en début d'article: savoir, sagesse, sapiens, sapidité ont la même source étymologique. Cela ne pourrait que convenir aux hédonistes dans ce qu'ils ont de plus subtil. Outre le bonheur que cela procure, il y a ainsi un meilleur accès à la connaissance.

**Daniel Tammet**, dans son ouvrage « Je suis né un jour bleu » nous fait remarquer

« Prendre du plaisir est une bonne manière d'apprendre correctement » (Tammet, p.47, 2009).

**Sano Saferis**, dans ses recherches et son ouvrage « La suggestopédie » (1986) nous invite à découvrir comment l'apprentissage dans le plaisir est plus performant que celui dans la douleur. Cette approche Bulgare de la pédagogie

nous montre comment des enfants réalisent en 6 mois le cycle CP CE1 avec plus de résultats que ceux qui sont dans la peine et dans le labeur.

## **24.2. La mesure et la démesure**

Le problème est sans doute d'avoir étendu les notions d'objectivations à l'humain. **S'il est juste d'objectiver pour étudier les objets, cela devient une aberration quand on tente de comprendre les êtres.**

Cette propension à l'objectivation, à la réification est dénoncée par Daniel Tammet (dit « autiste savant ») :

« ... les méthodes de calcul du QI sont compromises par deux aberrations : La réification, "notre tendance à transformer les concepts abstraits en objets concrets", et la classification, "notre propension à classer des informations complexes sur une échelle de valeur" ». (Tammet, 2009, p.59).

Les mesures diagnostiques ont même conduit des spécialistes à vouloir interner l'enfant **Kim Peek** du fait de ses malformations cérébrales (absence de corps calleux) et même projeter de le lobotomiser « pour son confort ». Son père n'ayant pas accepté ce type de « soin » a choisi de s'occuper de son enfant par lui-même... et il se trouve qu'il sut lire à 16 mois, termina son cursus secondaire du lycée à 14 ans et devint un interlocuteur incollable devant des assemblées d'étudiants et d'universitaires (Tammet, 2007, p. 248, 249).

L'idée d'objectiver pour étudier est même dénoncée dans des domaines où pourtant cela pourrait sembler plus juste. Maya Beauvallet économiste, consacre son ouvrage « *Les stratégies absurdes - comment faire pire en croyant faire mieux* » (2009) à démontrer comment trop souvent on a voulu mesurer pour améliorer une situation... et on est arrivé à une aggravation (dans l'économie, dans l'entreprise, en politique, dans le sport, dans la médecine...). Elle ne dit pas qu'il ne faut rien mesurer, mais qu'il faut aussi tenir compte de paramètres autres, qui eux ne sont pas mesurables.

Tout cela semble plaider en faveur d'une sensibilité perdue où la nécessaire objectivation pour gérer un certain nombre de choses ne doit pas être systématisée, et surtout qu'elle ne doit pas être appliquée aux êtres. Dans ce domaine ontique, la sensibilité envers le sujet compte plus que la mesure de l'objet.

## **25. Le souffle et le sourire**

Pour accompagner ce "sourire à la vie", je terminerai par une subtile possibilité de détente et de savor existentielle. La lecture en est délicate car les concepts y semblent à contresens. Pour bien en saisir les nuances, il conviendra d'avoir bien distingué la différence entre l'énergie (faire) et la vie (être), de sorte qu'un flux d'énergie est très différent d'un flux de vie et ne produit pas la même sensation existentielle (ne produit pas la même sensation ontique).

## **25.1. L'expiration comme « nourriture ontique »**

S'il est souvent préconisé de se relaxer et de respirer, il est plus rare d'avoir pointé que la nourriture ontique (nourriture de l'être, de l'individu) est davantage reçue et perçue à l'expire qu'à l'inspire (même si l'on est toujours invité à être particulièrement attentif à l'expire dans la plupart des approches, sophrologie, yoga, relaxation etc.). Nous pouvons ici vivre **une réalité subjective, une sensation réalisée dans notre imaginaire, pourtant parfaitement ressentie et porteuse de mieux-être, donc potentiellement source de sourire.**

Pour mieux saisir ce qui suit, imaginez dans le thorax un « intérieur des poumons » qui se remplit ou se vide d'air (respiration habituelle), et un « extérieur des poumons » d'autant plus vaste que ceux-ci réduisent leur taille à l'expire<sup>11</sup>. Cet « extérieur des poumons » à l'intérieur de notre corps suit aussi une logique de « souffle » dépendant de la variation de cet espace (donc en sens contraire par rapport à notre respiration). Comme si nous avions un « soufflet à double flux » faisant que quand ça se vide d'un côté, ça se remplit de l'autre et inversement.

Vider l'air de ses poumons revient à en diminuer le volume, « comme si cela dégageait de la place dans la cage thoracique ». Ce « vidage » de la cage thoracique laisse dans tout le corps un « espace virtuel » qui alors peut **« se remplir de vie » en même temps qu'il se vide d'air (les deux se font simultanément).**

Comme si « l'objet air » (carburant), faisait place à « l'essence vie » (être), qui est une nécessaire nourriture du sujet. L'un nourrit le corps, et l'autre remplit la conscience. Les deux sont utiles et certainement intimement liés, mais pourtant distincts (nous comprendrons ici que le corps est « objet », et que la conscience est « sujet », tout en étant tous deux intimement liés, tout en étant dans une profonde interdépendance où l'un est l'expression de l'autre).

Ainsi que le dit Denis Noble (chercheur en génétique systémique) :

« Le "soi" n'est pas un objet neuronal » (2007, p.209).

Précisant aussitôt :

---

<sup>11</sup> Nous savons bien évidemment que les poumons sont « collés » à la cage thoracique par la plèvre et que c'est le mouvement de cette dernière qui les entraîne dans l'amplitude respiratoire, aidée aussi du diaphragme. Mais dans la description ci-dessus, nous ne sommes pas dans des considérations anatomiques, mais dans des **sensations corporelles**, au même titre que celles qu'on trouve en **enfocusing** (publication de juillet 2007).



« ... "je" ou "moi" ou "vous" ne sont pas des entités de même niveau que le cerveau. Ce ne sont pas des objets au sens où le cerveau est un objet. Mes neurones sont des objets, mon cerveau est un objet, mais "je" ne se trouve nulle part. Cela ne signifie pas qu'il n'est pas quelque part ».

L'expire est un peu comme si l'on se laissait aller à goûter de façon profondément hédoniste « le meilleur du monde », non pas parce qu'on recherche le meilleur, mais parce que dans ce contexte il ne peut nous en venir que le meilleur si notre attention décide de se tourner en ce sens. Comme si tous les pores de notre peau se faisaient récepteurs, et nous permettaient de nous emplir de ce qui doit nous habiter. Peut être s'agit-il de ce que les chinois appellent le Qi. Je préfèrerais tout simplement nommer cela « Vie » (et non pas énergie).

## **25.2. L'inspiration comme un partage**

Suite à cette expiration qui nous empli tout l'être (ici souffler l'air nous rempli de vie) il y a forcément une inspiration. Cette inspiration emplissant les poumons, diminue la place disponible dans la cage thoracique (diminue la place dans cet « extérieur des poumons ») et sans doute dans tout le corps. Ainsi ce qui se trouve dans cette cage thoracique (autour des poumons) est porté à en sortir par pression, comme si cet inspire de l'air poussait vers l'extérieur par tous les pores de notre peau cette vie qui y était entrée.

Il ne s'agit pas ici d'imaginer qu'on se débarrasse de toxines, ou de déchets suite à l'utilisation d'un carburant (comme le CO2 avec l'air), mais plutôt d'imaginer cela comme un « partage de vie avec tout ce qui nous entoure » que l'on touche ainsi de notre bienveillance et de « notre sourire intérieur ».

## **25.3. S'offrir des moments de paix**

S'offrir quelques instants avec ce que je viens de décrire peut être vécu comme un moment imaginaire, mais c'est l'occasion de se tourner vers plus de justesse, de tranquillité, de paix ou de justice, c'est échapper à ce moulinage négatif qui encombre notre conscience et nous empêche de sourire, car fermant notre perception à ce qui pourrait être bon, goûteux, savoureux.

Cela peut nous aider à nous libérer de l'*a priori* négatif qui nous coupe de toute délicate saveur existentielle.

Naturellement il n'existe aucune recette miracle et **ces quelques pages ne vous invitent certainement pas à suivre une sorte de « protocole du bonheur »**. Celui-ci doit rester du domaine de la créativité et de la sensibilité de chacun.

Ce que vous venez de lire n'est qu'une invitation à la réflexion, une interpellation pour que vous trouviez ce qui est juste pour vous, et non que vous suiviez quelque règle que ce soit. Sourire à la vie, c'est aussi se respecter et ne pas se laisser soumettre à des choses qu'on ne reconnaît pas comme justes pour soi. C'est développer une sensibilité à ce qui s'exprime au plus profond de nous-mêmes et non une réduction à des règles, soient-elles édictées par d'éminents spécialistes.

« Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde et à tâcher d'acquérir quelque expérience, je pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même » (René Descartes 2000, p.40) détails sur ce site dans « [René Descartes – l'élan d'une science humaine](#) » (Novembre 2006)

Voilà un sérieux encouragement de la part d'un homme qu'on a injustement jugé comme limitant la pensée.

#### **25.4. Pour conclure**

**Sourire à la vie procède de notre sensibilité (capacité à percevoir), de notre regard (distinguer les délicates saveurs existentielles), de notre bonheur à les éprouver (le droit à l'hédonisme) et de notre aptitude à en exprimer une gratitude (l'art d'être communicant)...** tout cela se réalisant selon un cheminement qui sera pour nous dans la justesse et qui ne peut nous être dicté de l'extérieur. Tout au plus nous pouvons recevoir quelques indications qui n'auront pour but que de stimuler notre créativité et non de nous enfermer dans quoi que ce soit.

De ces saveurs intimes qui viennent terminer cet article peuvent découler une plus grande disposition à l'art de la rencontre d'autrui, à l'art de goûter l'instant, à l'art de l'équilibre et de la réjouissance... et à l'art de le partager.

Pour atteindre cet art de la saveur et de la gratitude, nous retiendrons la différence qu'il y a entre une **attitude hédoniste sachant goûter les délicates saveurs de la vie qui se présentent** (attitude pleinement existentielle) et une **attitude compensatrice recherchant gloutonnement à masquer ses manques** justement engendrés par une incapacité à goûter (attitude pleinement libidinale).

Thierry TOURNEBISE

## **Bibliographie**

**Abbott, Edwinn A**

-*Flatland 1884* <http://www.ebooksgratuits.com> ).

**Abric, Jean-Claude**

-*Psychologie de la communication* - Armand Colin, 1999

**André, Christophe**

-*Etats d'âme* – Odile Jacob, 2009

**Beauvallet, Maya**

-*Les stratégies absurdes – Comment faire pire en croyant faire mieux* - Seuil, 2009

**Bergson, Henri**

-*La pensée et le mouvant* - PUF Quadrige - 2006

**Bruner, Jerome**

-*Car la culture donne forme à l'esprit* – Georg Eshel - Genève, 1997

**Bogdanov, Igor et Grichka**

-*Avant le big-bang* - Grasset, 2004

**Cyrulnik, Boris**

-*De chair et d'esprit* – Odile Jacob, Paris 2006

**Daviezies, Philippe**

-Éducation permanente n°116/1993-3

**De la Garanderie, Antoine**

-*Les profils pédagogiques* – discerner les aptitudes scolaires - Bayard - 2005

-*Comprendre les chemins de la connaissance* - Une pédagogie du sens - Chronique sociale - 2002

**Descartes, René**

- *Descartes, Œuvres Lettres* - Règles pour la direction de l'esprit – La recherche de la vérité par la lumière naturelle – Méditations – Discours de la méthode « Bibliothèque de la Pléiade » Gallimard – Lonrai, 1999

- *Le discours de la méthode* – Flammarion, Paris 2000.

**Dubois, Jacques et Chaline, Jean**

-*Le monde des fractales* – Ellipse, 2006

**Desproges, Pierre**

*Fonds de tiroirs* \_ Le Seuil 1990

**Doidge, Norman**

-*Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau* – Bellefond, 2008

**Droit, Roger-Pol**

-*L'oubli de l'Inde* – Seuil point, 2004

**Epictète**

*Manuel* - Nathan 2006

**Epicure**

*Lettre à Ménécée*

**Feil, Naomi**

*-Validation mode d'emploi-* Pradel, 1997

**Fischer Gustave-Nicolas**

*-Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale* - Dunod - Paris 2005

**Freud, Sigmund**

*- Le narcissisme* – Tchou Sand 1985

**Gauthier, Clermont**

*-Échec scolaire et réforme éducative* - Quand les solutions proposées deviennent la source du problème - Presses de l'Université de Laval - 2005

**Gendlin, Eugène**

*-Focusing au centre de soi* -Editions de l'Homme 2006

**Goleman Daniel**

*-L'intelligence émotionnelle* — Robert Laffont J'ai lu- 1997

**Gray John**

*-Les hommes viennent de mars et les femmes de vénus* – Michel Laffon 2003

**Groddeck, Georg**

*-Le ça, le moi, le surmoi* - Tchou, 1978

**Hamilton, Edith**

*-La Mythologie* – Marabout, Allier (Belgique) 1997

**Gendlin, Eugène**

*-Focusing au centre de soi* -Editions de l'Homme 2006

**Ginger, Serge**

*-La Gestalt, l'art du contact* - Marabout, 2005

**Ionescu Serban**

*14 approches de la psychopathologie* -, Nathan, 2004

**Jung, Carl Gustav**

*-Ma vie, souvenirs rêves et pensées-* Gallimard Folio, 1973

**Kant, Emmanuel**

*-Critique de la raison pure* – Flammarion, 2006

*-Par-delà le bien et le mal* – Le livre de Poche, 2000

**Lao Tseu**

*-Tao Te King* - Editions Dervy, 2000

**Leibniz, Gottfried Wilhelm**

*-Principes de la nature et de la grâce* – Flammarion, 1999

**Leys Jos, Ghys Étienne, Alvarez Aurélien**

-« Dimensions – Une promenade mathématique » <http://www.dimensions-math.org>

**Lyubomirsky Soja**

-*Comment être heureux... et le rester* – Flammarion 2008

**Masaru Emoto**

-*L'eau mémoire de nos émotions*– Editeur Guy Trédaniel, 2006

<http://www.hado.net/>

**Maisondieu, Jean**

-*Le crépuscule de la raison* – Bayard 2001

**Marc-Aurèle**

*Pensées pour moi-même* GF Flammarion 1964

**Maslow Abraham**

-*L'accomplissement de soi* – Eyrolles, 2004

-*Etre humain* - Eyrolles, 2006

-*Devenir le meilleur de soi-même* – Eyrolles, 2008

-*Psychologie existentielle* – Editions Epi, 1971

**Masquelier-Savatier, Chantal**

-*Comprendre et pratiquer la Gestalt-thérapie* **Merleau-Ponty, Maurice**

-*L'œil et l'esprit* -Folio plus, Gallimard, 2006

**Merleau-Ponty, Maurice**

-*L'œil et l'Esprit*- Gallimard, Folio plus 2006

**Montessori Maria**

-*L'éducation et la paix*- Editions Charles Léopold Mayer, 1996

**Morin Edgar, Lemoigne Jean louis**

-*L'intelligence de la complexité* L'Harmattan, 1999

**Nietzsche, Friedrich**

-*Par-delà le bien et le mal* – Le livre de Poche, 2000

-*Seconde considération intempestive : de l'utilité et de l'inconvénient des études historiques pour la vie* – Flammarion, Paris 1988

**Ouanounou, Jacob**

-*La clé des temps* – Edilivre 2008

**Noble, Denis**

-*La musique de la vie, la biologie au-delà du génome* - Seuil 2007

**Perls, Fritz**

-*Manuel de Gestalt-thérapie* – ESF 2009

**Onfray, Michel**

-*Les sagesses antiques (Contre histoire de la philosophie t1)* – Grasset poche, 2006

**Friedrich Perls (Biographie de)**

<http://www.le-dp.com/biographies/bioPerls.html>

**Lyubomirski, Sonja**

-*Comment être heureux et le rester* - Flammarion, 2007

**Pereretti (de), André**

-*Présence de Carl Rogers*- Erès, 1997

**Platon**

-*Premiers dialogues* – Flammarion, 1967

**Preston, John**

-*Manuel de psychothérapie brève intégrative* - Inter Édition - 2003

**Rabelais, François**

-*Œuvres complètes* - Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, Bruges 1962

**Reeves Hubert**

-*A la découverte de l'univers invisible* - Science et avenir, n°716, Octobre 2006

**Richard, Jacques et Mateev-Dirkx, Erlijn**

-*Psychogérontologie* – Masson 2004

**Rogers, Carl**

-*Le développement de la personne* – Interéditions, 2005

-*La relation d'aide et la psychothérapie* – ESF 1996

-*Psychologie existentielle* – Editions Epi, 1971

**Rogers, Carl - Allport, Gordon - May, Rolo**

-*Psychologie existentielle* - EPI - Paris 1971

**Safféris, Fanny**

-*La suggestopédie - une révolution dans l'art d'apprendre* - Robert Laffont 1986 Paris

**Schiff Michel**

-*Bulletin de psychologie n°400* - mars avril 1991

**Seife, Charle**

-*Zéro, La biographie d'une idée dangereuse* - JC Lattès, 2002

**Spinoza, Baruch**

-*Œuvres complètes* – « Bibliothèque de la pléiade », Gallimard – Etampes, 1962

**Tammet, Daniel**

-*Je suis né un jour bleu* – Edition des Arènes, J'ai lu , 2007

-*Embrasser le ciel immense, le cerveau des génies* – Edition des Arènes 2009

**Thich Nhat Hanh**

-*La paix en soi, la paix en marche* - Albin Michel 2006

-*La sérénité de l'instant* – Dangles, 1992

**Tournebise, Thierry**

-*Le grand livre du psychothérapeute* – Eyrolles 2011

-*L'écoute thérapeutique* – ESF, 2005

-Sur ce site :

[Le non-savoir source de compétence](#) avril 2001

[L'assertivité](#) Septembre 2001

[Résilience](#) novembre 2003

[Communication thérapeutique](#) avril 2004

[Ne plus induire de culpabilisation](#) novembre 2004

[Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) novembre 2005

[René Descartes](#) novembre 2006

[Goûter un supplément de vie](#) avril 2007

[Focusing](#) juillet 2007

[Le positionnement du praticien dans l'aide ou la psychothérapie](#) décembre 2007

[Psychopathologie](#) avril 2008

[Validation existentielle](#) septembre 2008

[Abraham Maslow](#) octobre 2008

### **Trin Xuan Thuan**

-La mélodie secrète de l'univers- Folio essais Gallimard 1991

- Le monde s'est-il créé tout seul ? – Albin Michel, 2008

### **Veldman, Frans**

-L'haptonomie, science de l'affectivité – PUF, 2001

### **Winnicott, Donald Wood**

-Jeu et réalité - Folio Gallimard 1975

## **Presse**

**Le Matin online** du 14 janvier 2007

([http://www.lematin.ch/nwmatinhome/nwmatinheadactu/actu\\_suisse/ l\\_ecole\\_doit\\_etre.html](http://www.lematin.ch/nwmatinhome/nwmatinheadactu/actu_suisse/ l_ecole_doit_etre.html))

**Washington Post** 8 avril 2007

<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/04/04/AR2007040401721.html?hpid=artslot>

## **Dictionnaires**

-*Dictionnaire méthodique du français actuel* - Le Robert 1986

-*Dictionnaire historique de la langue française* - Le Robert 2004

### **Bouffartigue Jean, Delrieu Anne-Marie**

*Trésor des racines latines*, – Belin, 1981

### **Garus René**

*Les étymologies surprises* - Belin 1988

### **Le Robert**

*Dictionnaire historique de la langue française*

## **Filmographie**

### **Angel-a**

Réalisation : Luc Besson

Scénario : Luc Besson

Acteurs : Jamel Debbouze (André), Rie Rasmussen (Angela)

### **Click**

Réalisation : Frank Coraci - 2006

Scénario : Juan José Campanella, Tim Herlihy, Steve Koren, Mark O'Keefe

Acteur : Adam Sandler (Michael)

### **Family man**

Réalisation: Brett Ratner - 2000

Sourire à la vie  
284

Scénario: David Diamond, David Weissman  
Acteurs: Nicolas Cage(Jack), Téa Leoni (Kate) et

### ***Le huitième jour***

Réalisation : Jaco van Dormael – 1996  
Scénario : Jaco van Dormael  
Acteurs : Daniel Auteuil (Harry), Pascal Duquenne (Georges)

### ***Sale môme***

Réalisation : *John Turteltaub* – 2000  
Scénario : Audrey Wells  
Acteurs : Bruce Willis (Russ), Spencer Breslin (Rusty), Emily Mortimer (Amy)

### ***Un jour sans fin***

Réalisation : Harold Ramis -1993  
Scénario : Danny Rubin, Harold Ramis  
Acteurs : Bill Murray (Phil) Andie Mac Dowell (Rita)

## ***Liens internet***

### **Interne au site**

[Dépression et suicide](#) (juin 2001)  
[Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) (novembre 2005)  
[René Descartes – l'élan d'une science humaine](#) (Novembre 2006)  
[Pédagogie](#) (février 2007)  
[Focusing](#) (juillet 2007)  
[Le positionnement du praticien](#) (décembre 2007)  
[Eloge de la différence](#) (août 2008)  
[Validation existentielle](#) (septembre 2008)  
[Abraham Maslow](#) (octobre 2008)  
[De l'espace et du temps](#) avril 2009  
[Gestalt thérapie](#) (mai 2009)  
[Maladie d'Alzheimer](#) (décembre 2009)  
[Les mots et les intuitions](#) (février 2010)  
[Nouvelle psycho-logique](#) (juillet 2010)





## **Présentation de ce pack « Des pensées et des hommes »**

J'ai réuni dans ce pack mes publications en ligne sur Abraham Maslow (psychologie humaniste), Eugène Gendlin (focusing), Friedrich Perls (Gestalt-thérapie), et les aises associées à celles sur René Descartes et quelques autres textes traitant de philosophie (avec Démocrite, Epicure, Epictète, Marc-Aurèle, Lao Tseu, Baruch Spinoza, Thich Nhat Hanh, Edwin A. Abbott, Henri Bergson, Maurice Merleau-Ponty, Friedrich Nietzsche, Gottefreid Wilhelm Leibniz ...) ou de la pédagogie (avec Antoine de la Garanderie, Fanny Saféris, Maria Montessori...) ou divers penseurs scientifiques (Denis Noble, Kurt Gödel, Georg Cantor, Trin Xuan Thuan, Charles Seife...).

J'ai hésité à réunir les trois premiers textes plutôt dans le pack praticien, tant ils sont dédiés à la psychologie et utiles à ceux qui en font leur métier. Aussi ils sont une lecture un peu incontournable venant en complément de ce pack praticien

Il m'a pourtant paru plus à propos de les mêler aux philosophes et aux pédagogues car il s'agit ici de rendre hommage à des hommes qui ont su penser différemment et faire avancer, chacun à leur façon, la pensée humaine et aussi, surtout, les actions qui peuvent en découler. Naturellement la liste de tels hommes ne peut être exhaustive et ce modeste document ne permet que d'en approcher quelques uns.

Nous ne pouvons qu'avoir du respect, et même sans doute de la tendresse, pour ces êtres qui ont osé la différence et ne se sont pas laissés englués dans un moule intellectuel. La pensée préfabriquée bride les esprits. Elle ne fait que faire tourner en rond quelques « doctes savants » justes aptes à réaliser une sorte de patchwork des pensées d'autrui, sans oser une intuition personnelle.

La vraie innovation est chose rare et nous n'avons souvent que de vulgaires redites de ce qui a déjà été énoncé auparavant. Oser une pensée différente, voilà qui est important, à condition de le faire sans aucun dédain pour les autres pensées (anciennes, actuelles ou à venir). Il ne s'agit pas plus « d'être pour » que « d'être contre », mais d'être ouvert, créatif, chaleureux, sensible, et d'être capable de trouver du sens, même dans des choses apparemment contradictoires.

C'est dans cet esprit que j'ai réuni ces quelques textes. Je vous en souhaite une savoureuse lecture... et que vous trouviez autant de plaisir à les lire que j'en ai eu à les écrire.