

Article-synthèse : Pour illustrer le lieu du sens de mouvement.

Lors des dialogues pédagogiques menés avec des personnes se reconnaissant dans un lieu de sens de mouvement, nous retrouvons différents éléments, présents dans tous les profils quels que soient les lieux de sens, mais avec des caractéristiques bien particulières.

On pourrait définir ce lieu d'accueil du sens comme un infini de mouvement au sein duquel l'objet de sens est incorporé.

Selon les besoins du projet, cette incorporation est sous-tendue d'instantanés d'empathie, d'émotions, de tacté, de temporalité, de spatialité, séparément ou simultanément.

Comme pour les autres lieux de sens, c'est là que se déploie un potentiel infini de tous les possibles à des degrés et des intensités variables.

Au cours de différents DP, nous avons interrogé le cheminement de la pensée et son intensité, un envahissement possible et sa régulation nécessaire.

Des extraits des DP sont donnés en illustration. L'intégralité de ceux-ci est donnée en annexe.

1. Le cheminement de la pensée où l'incorporation est essentielle

Dans les évocations des personnes interrogées, il semble y avoir un rapport très étroit entre le corps de la personne interrogée et l'objet d'information qu'elle cherche à s'approprier, que cet objet soit concret ou abstrait, simple ou complexe, vivant ou inerte .

Mais ce rapport va dans deux directions : soit le corps s'empare mentalement de l'objet, il va vers l'objet ou la personne, soit l'objet est mentalement intégré au corps (Voir article « Corps – Objet).

La jonction est totale, même si elle est progressive.

La notion « d'incorporation » apparaît rapidement dans les divers dialogues pédagogiques. Nous avons extrait de leur lecture des passages qui nous paraissent significatifs.

- Catherine parle d'incorporation :

«C. - Quand j'étudie quelque chose, je l'incorpore.

A.- Ce n'est pas toi qui vas te mettre dans la chose, c'est la chose qui va se mettre ...

C.- Dans moi (...) Presque comme si je mangeais la chose et que je l'incorporais. Alors, ça restait. Et quand c'était incorporé, alors, je pouvais en faire quelque chose. Et en dire quelque chose.

A.- Qu'est-ce que tu mets dans ce terme « incorporé » ?

C.- C'est mettre à l'intérieur de soi et pas là (elle montre l'espace devant elle). Je pense que, quand j'étudie quelque chose, je l'incorpore.

A. – Ce n'est pas toi qui vas te mettre dans la chose, c'est la chose qui va se mettre ...

C.- Dans moi. »

Parlant d'une lecture :

« Par exemple, je lis un texte de Guillevic. Il parle d'une paroi. Eh ! bien, elle est là en fait (Catherine montre une paroi imaginaire devant elle) et le fait qu'il ne puisse pas être en rapport avec les autres, c'est une paroi et je la sens.

A.- D'accord, ce n'est pas seulement la voir, mais la sentir.

C.- Ah ! Non, je la sens plus que je ne la vois. »

Parlant de cuisine, elle dit :

« Moi, je fais des sauces dans ma bouche. Je me dis « Ah ! Aujourd'hui, qu'est-ce que je vais faire ? Prendre ça (elle remue la bouche) avec ça (même mouvement). » Elle n'est pas faite, mais elle est dans ma bouche. Vraiment. »

- Cathy entre dans les objets au point de ressentir la lumière d'un phare ou la froideur du métal ou de vivre le rythme d'une batterie. Quand elle veut évoquer un objet, elle "projette" à partir d'elle une ligne qui fait le tour de l'objet et revient vers elle de manière fulgurante. C'est le point de départ d'un parcours et son corps s'engage dans ce parcours. C'est une espèce de filet qui est ressenti, mais qui n'est pas "vu".

"J'ai le sentiment d'avoir une empathie avec l'objet de perception au point d'avoir parfois l'impression d'entrer dans la chose perçue."

« Je fais mentalement le contour, la ligne principale. J'ai la sensation de projeter une ligne vers l'image. Elle revient en mouvement avec la forme de l'objet perçu « aplatie ». Cela forme une

« boucle en mouvement » avec un point de départ, un mouvement, une arrivée. »

- Sylviane parle d'un espace mental en 3D non figuratif dans lequel les choses se placent sans qu'elle ne les voie. Elle localise avec « ses yeux intérieurs » qui « dessinent » les contours et cela lui permet d'entrer dedans. Elle parle beaucoup de ressenti. Elle a des impressions de volume, de poids, de lumière, d'espaces, liées à des ambiances, des sensations.

Parlant de l'évocation d'un arbre :

« J'ai une structure. Par exemple, on me dit en sophrologie : "Vous voyez un arbre." Je fais mentalement le contour de l'arbre. Je le dessine, mais sans image, avec quelque chose qui est de l'ordre du mouvement et qui me semble oculaire, dans ma perception interne. Avec ce mouvement oculaire, je dessine ce contour. Et puis, après, j'entre dedans. »

Evoquant un citron :

« A. - Bon, ça a été très vite. Est-ce que tu peux essayer de revenir en arrière et de me dire ce qui est venu d'abord? Et comment ça s'est passé dans ta tête?

S. - La petite tute qui est au bout du citron...

A. - Et qui est venue comment?

S. - Une ligne... Comme si je faisais le tour du citron, mais je n'ai pas fait tout le tour du citron. C'est une petite ligne qui s'est dessinée autour de la petite tute du citron.

A. - *Cette ligne, tu ne la vois pas, si j'ai bien compris? Comment est-ce qu'elle existe? Tu as l'impression de la tracer ou...*

S. - *La tracer n'est pas le bon terme: elle est là. J'ai l'impression d'être dessus. Il y a d'abord l'excroissance du citron...*

A. - *Que tu sens? Ou qui s'impose?*

S. - *Qui s'impose.*

A. - *Parce qu'au début, tu ne la touches pas?*

S. - *Je n'ai pas touché le citron.*

A. - *Tu ne l'as pas touché... J'essaie de comprendre. Est-ce que, de nouveau, tu as une sensation d'espace occupé?*

S. - *C'est la petite tute en 3D et, en plus, c'est ce qui sort de la ligne régulière qui m'apparaît en premier. Pour moi, la 1ère caractéristique du citron, c'est ça, la place occupée dans l'espace. Et puis après le citron s'arrête parce qu'il est coupé en deux, comme ça j'ai l'intérieur et alors j'ai le goût, puis le jaune avec un peu de blanc. Je ne me dis pas "Le citron est jaune.". J'ai la sensation de la couleur jaune, sans voir, sans parler. Après le mot vient s'ajouter, mais au début pas. C'est bizarre, hein! Le jaune du citron est brillant, à la fois jaune et chaleur, et le blanc est mou et terne. »*

Dans plusieurs profils, les personnes parlent d'un projet de sens de « grande fidélité » à l'objet de perception, de la nécessité de « tout pendre ».

- Gabriel dit :

«Je survole » l'objet d'attention en « esprit ». J'ai le sentiment parfois d'entrer dans « l'objet » de le « toucher » « de ressentir toutes les surfaces »

C. *« A quoi cela te sert-il ? »*

G. *« A la nécessité de tout prendre, de ne rien oublier" »*

- Vinciane observe et trouve généralement la solution parce qu'elle devient l'objet. A propos d'un ressort à mettre en place au niveau de plaquettes de frein, elle dit :

« Je me sens être ce ressort mais sa problématique de résistance se loge dans mon estomac. Va-t-il se détendre ? Sauter ? C'est la problématique. Je ressens cette problématique et tant que le ressort « reste dans mon estomac » je sais que l'objet est maîtrisé »

- Dans le même ordre d'idée, à propos d'un match de tennis, Lucien nous dit :

« C'est comme si j'étais le joueur en face de moi et que je sens qu'il n'a pas un bon appui. Du coup, je sais quelle balle je dois jouer pour gagner le point. »

- Virginia dit à propos d'une figure à évoquer :

« Je l'ai décalquée mentalement ; ma pensée est passée sur toutes les lignes de la figure ; je n'avais pas d'images visuelles ; j'ai l'impression que ça se déplace dans ma tête. »

- Lucie dit qu'elle stocke les apprentissages à certains endroits de son corps et que ces endroits peuvent changer de place. Elle devient la chose, la personne. Elle s'est constitué une banque de données par rapport à toutes des sensations tactiles qu'elle pouvait avoir.

Ça lui permet de ressentir ce que les autres ressentent, leurs sentiments, Elle a parfois l'impression ne de plus faire qu'un avec l'objet.

« Si je n'ai pas le ressenti, je n'aurai pas la table en tête. Si je n'avais pas le ressenti, je ne comprendrais strictement rien. »

2. L'intensité de la pensée

L'intensité, c'est l'élan du projet. Ce n'est pas propre à un fonctionnement. Elle varie selon les individus et selon le degré de régulation opéré par chacun. Ce mot recouvre des réalités différentes et difficiles à mettre en mots pour ceux qui sont dans le mouvement.

Pour tous, l'intensité est vécue comme une incorporation, mais prend différentes formes.

a) Pour certaines personnes, l'objet perçu porte en soi l'intensité :

- Pour Louis choses et êtres sont perçus comme des « masses » en mouvement d'intensité différentes :

« Je me suis rendu compte que les choses et les personnes m'arrivent avec une certaine intensité qui leur est propre. » « La somme de ces intensités donne une compréhension de la « chose perçue ».

Cela a deux inconvénients :

1. *Bien souvent le contraste de ces intensités n'est pas suffisamment important pour me permettre une identification et une hiérarchisation d'où ma difficulté d'organisation.*
2. *Je me laisse emporter par la première évocation ou perception dont l'intensité est supérieure à celle que j'avais en tête ou devant les yeux. »*

b) Parfois, les personnes interrogées parlent de vibrations, d'intensités, de masses en mouvement, ressenties en elles, proches d'une pulsation :

- Louis, parlant du piano :

« Pour me souvenir d'un morceau je retrouve la sensation des mains sur le clavier. J'ai une « partition sentie »

Ces sensations reviennent en tant que « vibrations » avec des intensités différentes. Ces intensités donnent une « dynamique » et constituent le « contenu évocatif ».

Face à la perception d'un objet statique (ici un tableau) il parle de contraste d'intensité.

« Je ressens les contours du dessin en contraste d'intensité. Cela amène des vibrations qui permettent de « graver » le dessin en moi, graver le « geste » et d'en garder aussi une évocation visuelle mémorisée.

Plus il y a de contrastes d'intensité et plus le mécanisme est efficace. »

Face à un objet de perception en mouvement :

Le mouvement perçu se transforme en vibrations intensités ressentis aussi en 1^oP. je vis le mouvement. Le mouvement vient vers moi. »

Et en général dans tout acte de connaissance Louis parle de vibrations d'intensités différentes permettant les liens mentaux.

« Ces ressentis de vibrations d'intensités différentes lorsque je suis en situation d'attention, de réflexion ou de compréhension et que des liens mentaux s'établissent, pourraient se comparer à deux aimants de même polarité qu'on vient ajuster l'un vers l'autre pour les maintenir face à face à une distance précise et donc générant une force de répulsion qui correspondrait à l'intensité du lien entre deux « objets mentaux » Tant que la solution (en acte de réflexion) n'est pas trouvée je ressens une mise en tension entre « l'intensité de l'objet mental constitué » et « l'intensité de l'objet de perception ». Lorsque j'ai trouvé, tout s'arrête. »

Lors d'un acte d'imagination créatrice :

« Les hypothèses des « possibles » : Chaque élément à prendre en compte a une intensité (vibrations). C'est l'assemblage de ces intensités qui apporte une solution. Je « mouline » jusqu'à ce que je trouve un équilibre. »

•Parlant d'un discours qu'elle devait lire dans la grande Collégiale de Nivelles, Catherine dit :

« C.- J'ai vraiment senti dans mon dos que les siècles étaient là. C'étaient impressionnant et c'était magnifique. Ça n'avait rien de religieux, mais c'était incorporé. Et je me suis mise à parler, j'ai entendu le son partir et je me suis dit que je devais attendre qu'il revienne.

A.- Les vibrations ?

C.- Oui, c'est ça. »

•Gabriel, jeune collégien de 14 ans qui invente des jeux vidéo dit :

« Toutes les hypothèses de situations arrivent rapidement. Cela se présente sous forme de « vibrations » que je ressens dans mon corps. Lorsque ces « vibrations » », ces tensions » cessent, je sais que j'ai la bonne hypothèse. »

•Lucie place les « objets de connaissances » à différents endroits de son corps et relie, corporellement, ces différents endroits entre eux pour faire du sens. Ces objets constituent « une masse » qu'elle peut placer à différents endroits de son corps et qui sont disponibles pour d'autres actes de connaissance.

c) D'autres personnes parlent de résonances, d'énergies :

•Cathy dit :

*« Je vis les perceptions comme des résonances, des énergies »
Je suis « l'impulsion », l'énergie du cheval. Je ne suis ni moi, ni l'animal. »*

•Véronique dit :

« Des mots... euh...une sensation de mot, comme des petits sacs de mots que je remplis et après je les mets quelque part dans ma tête.

Ce sont comme des espaces de bribes d'idées, des bribes de mots qui me viennent, c'est comme des flashes, mais pas visuels. J'ai rien, j'ai juste une sensation comme ça, comme des choses porteuses d'énergie. Quand je sens que c'est un truc porteur d'énergie, je prends et mets dans un sac.

(...)

J : Parce que tes sacs de mots au départ ont l'air d'être juste des contenants ?

V : C'est ça. Il y a quelque chose dedans, mais je ne visualise pas, je n'entends pas. C'est juste le fait qu'il y a quelque chose dedans

J : Puisqu'il y a de l'énergie il y a quelque chose dedans ?

V : C'est ça

(...)

J : Et tes mots en 3 D ?

V : Comme si j'avais le texte mais je ne le vis pas, il est là ; il y a des mots en mousse qui sortent, tu vois ce que je veux dire ?

J : Oh oui ! Enfin, je crois. Et ils seraient porteurs d'énergie ces mots ?

V : Oui, ils ont une sorte de...comme si tu avais un amas de mots gris, neutres quoi et ces mots là ils sortent, ils sont en 3 D, ils sont brillants et ils ne sont pas toujours de la même couleur. Je sens que c'est pas la même couleur. »

d) En situation de réflexion et de compréhension Christine parle de ressenti d'ébullition, de résonances. Si ces ressentis n'existent pas alors le sens d'apparaît pas. Ces ressentis s'accompagnent d'images mentales visuelles mais qui, seules, ne sont pas significatives

e) Certaines personnes parlent de foisonnement, de bouillonnement :

- Denise, parlant d'un itinéraire à trouver :

« Si, par exemple, je dois trouver un itinéraire pour aller quelque part, je me représente l'espace à atteindre et ses alentours (quels sont les grands axes que je connais par là, tous les possibles). Ce ne sont pas des images claires, plutôt, des directions. Ensuite, je fais pareil pour l'endroit où je me trouve et je fais des allers-retours entre ces deux endroits et en « bougeant » entre ces deux endroits, je finis par trouver une direction et les grands axes de mon itinéraire. C'est comme si des morceaux de déplacements s'accrochaient l'un à l'autre et qu'ainsi, en bougeant, je remplis les endroits vides. J'ai des points de repère avec plusieurs possibilités et je choisis celles qui conviennent. Pendant tout le temps de la recherche, je ressens ces déplacements. Il y a comme un bouillonnement intérieur, une tension. Quand j'ai trouvé mon itinéraire, ça se fige un instant.»

f) Certains parlent des mouvements des objets perçus qui « s'entrechoquent », se « dilatent », qui permettent de faire des liens et donc du sens :

- Parlant d'un exercice proposé en formation, Denise dit :

« Pour « voir », quels étaient les cubes qui avaient 3, 2, 1 ou 0 faces de couleurs différentes, j'ai « explosé » mon cube de départ pour « voir » les 27 cubes qui se sont « éloignés » du cube central, mais pas trop pour garder le cube.

*Le cube central, sans couleur, n'était d'ailleurs plus un cube, mais une sphère (je crois que c'est parce que ça permet de bouger dans tous les sens).
C'est ce mouvement qui m'a permis de me mettre à la tâche de vérification.
C'est le mouvement (expansion, rétractation ou aller-retour ou en haut en bas, valse...) qui est signifiant pour moi. La possibilité de faire bouger les choses.»*

- Claire :
« Ça rebondit les uns sur les autres. Tac, tac, tac ... Les choses jouent les unes avec les autres. Il y a ça puisqu'il y a ça, il y a ça puisqu'il y a ça, ... ça rebondit avec des liens logiques. »

Ce n'est ni exclusif ni exhaustif.

Les « mots » pour décrire ces ressentis n'ont pas toujours été aisés à trouver. Il a fallu parfois beaucoup d'échanges.

3. L'envahissement

En bon aristotélicien, Antoine de La Garanderie donne une place à la sensation. Elle est première et peut devenir un ressenti ou autre chose. Mais parfois il y a envahissement !

L'envahissement semble être particulièrement fort chez les personnes dans le mouvement car, chez elles, le corps est très impliqué. L'impression d'être submergées se traduit par un vécu de mouvement ininterrompu entraînant des émotions pouvant être envahissantes.

- Cathy se sent absorbée, envahie, par l'objet de perception.

*« Une perception visuelle trop complexe me « paralyse ». Je préférerais avoir uniquement la musique, un rythme. Une ligne.
Les détails de la personne m'envahissent. Je me sens « absorbée » par la personne. Je ne peux pas « faire le tour de l'objet » (comme je le fais si l'objet est statique) »*

- Pour Louis, l'intensité donnée à l'objet de perception le submerge.

*« Les intensités arrivent. Elles peuvent me submerger. Je me laisse emporter par la première évocation ou perception dont l'intensité est supérieure à celle que j'avais en tête ou devant les yeux.
Exemple concret : mercredi matin réunion de chantier avec mon patron et des entreprises. Mon patron est en discussion avec deux personnes sur un problème et je suis à côté pour suivre et participer. Vient une autre entreprise qui me pose une question hors sujet. Comme d'habitude je me suis laissé embarqué par cette personne dont l'intensité ressenti sur l'instant était plus forte que celle de ma réunion (et donc mon attention). Cela a été insupportable et j'ai quitté la réunion. »*

- Denise vit l'envahissement comme un emballement ; tout arrive en même temps, en mouvement, avec tous les potentiels possibles. C'est un bouillonnement intense, comme si la machine s'emballait.

« Je compare souvent mes pensées à des moulins qui tournent tout seuls. J'en ai plusieurs qui tournent à la fois et parfois, ça tournent trop forts ou j'en ai trop qui tournent en même temps. C'est comme si tout se bousculait. Et je n'arrive plus à faire le tri. Il y a embouteillage. Je compare souvent cela à un entonnoir. Il y a trop d'idées et ça ne peut plus sortir. Il faut rétablir le flux. »

•Elodie :

« Je... bouillonne j'ai l'impression d'être envahie tout de suite et de vouloir sortir, enfin de... d'avoir cette sensation d'être euh... Oui, complètement envahie par quelque-chose, d'avoir le ventre qui brasse, euh, le haut aussi qui est un peu...compressé (tout l'implicite de son corps raconte son mal-être et son visage est très renfrogné). Et... et tout de suite, j'ai dû brasser dans tous les sens, je pense, parce que j'ai dû prendre un stylo, j'ai brassé... »

•Vinciane :

« Je me sens littéralement propulsée vers l'objet quand c'est moi qui décide d'y faire attention mais parfois, c'est l'objet s'impose à moi... Dans les deux cas, cela se fait à une telle vitesse et avec une telle « énergie », une telle « force », que l'impact à la chose est brutal et je m'y retrouve « collée contre », à l'image d'une ventouse. Dans ce cas-là, je ne peux plus rien gérer... »

•Catherine peut se sentir envahie par l'espace autour d'elle:

« J'ai besoin d'un mur blanc pour travailler. Ici, il y a trop de choses. J'ai besoin de regarder le panneau blanc, en dessous des livres. Ici, c'est plein, alors que je voudrais penser dans du vide. Pour créer, j'ai besoin de vide. Et pour moi, tout ça est physique. A.- On sait que la création est importante pour toi. Le geste d'imagination est vital. Tu as l'impression que quand tu es en train de penser, de créer...

C.- C'est la profusion!

A.- Et donc il te faut du vide pour lâcher tout cela?

C.- Pour moi, le mieux, c'est de travailler avec quelqu'un d'autre, qui m'aide à mettre de l'ordre dans ma profusion. »

Ou par la sensation de « trop » :

« Je me souviens que je me suis trouvée devant une pièce de théâtre de Veronica Mabardi et je me suis dit : "C'est trop, je n'arriverai jamais à incorporer tout ça!"

Ou par la profusion de ses pensées :

« C'est comme des vannes. D'ailleurs, quand je fais de l'accompagnement de projets et que les gens n'ont pas d'idées sur un truc, je leur dis : "Ecoutez, je vais ouvrir mes vannes, mais il y a à boire et à manger, à jeter, à détruire. Prenez ou ne prenez pas là-dedans, cela va peut-être vous donner d'autres idées. Il y en a peut-être là-dedans que je ne prendrais pas, mais que vous allez prendre et qui vont vous faire rebondir." Alors, j'ouvre et vroum...

A. - Ça vient tout seul?

C. - Oui, c'est ça, c'est comme un geyser. Ça sort, quoi!

A.- Tu as l'impression que c'est tout le temps en ébullition là-haut?

C - Ça l'était. Je ne pouvais pas ne pas penser.

A. - Et penser, c'est inventer?

C.- Ou analyser, poser des questions. Mais c'était en travail constamment. Dans ma tête ça remuait tout le temps. »

• Pour certaines personnes, ce qui mouline n'est pas spécifiquement entendu ou vu. Ce sont des impressions d'images, des sensations de paroles. Tout va tellement vite qu'il est difficile de le décrire en détails.

« Là, simplement évoquer une bouteille, tout de suite, je la vois. Et puis après, « Ah ! Une bouteille... mais quelle bouteille ? Une bouteille de quoi ? Une bouteille d'eau ? Une petite ? Une grande ? Une en plastique ? En verre ?... »

• Amélie vit un emballement très fort qui la fige et la paralyse au point que même le ressenti peut être occulté. Elle n'est plus au monde. Elle met alors en place un mouvement choisi qui lui permet d'en sortir et la remet en contact avec elle-même.

L'envahissement n'est pas propre à ceux qui travaillent dans le mouvement ou le ressenti. Ceux qui sont dans l'espace ou le temps vivent aussi ces envahissements. La régulation n'est-elle pas nécessaire à tous les fonctionnements dès qu'il y a envahissement ?

Mais l'envahissement semble être particulièrement fort chez toutes les personnes dans le mouvement car chez eux le corps est très impliqué. Comment s'en sortir ? Comment réguler ? Donc quelle remédiation ? La prise de conscience est indispensable, mais peut-être plus difficile pour ces personnes.

Cet envahissement provoque paradoxalement plaisir et malaise : il peut paralyser et en même temps être hyper développé.

Il y a possibilité d'être « submergé » avec comme conséquences une impossibilité d'acter un acte de réflexion ou même de mémorisation. Les personnes disent avoir l'impression que « cela mouline » dans la tête.

Voici une série de citations exprimant cet envahissement :

- Le mouvement ressemble à un embouteillage.
- Trop de choses en même temps.
- Sentiment d'urgence.
- La pensée va plus vite que la parole.
- Ecran avec tous les mots.
- Ressenti physique : tension – bouillonnement intérieur comme si la respiration était bloquée. Nœud.

4. La régulation

Afin de « sortir » de l'envahissement, la régulation est nécessaire, il faut installer une mise à distance.

Plusieurs modalités de régulation apparaissent par :

- Par la respiration.

- Vinciane, revenant sur le DP concernant le ressort, dit :

« Oui et, très, très vite, cet état, il est testé dans sa résistance, sa matière. L'odeur de la rouille, pendant un moment, c'est important. Je demande à Thierry de quand date ce ressort. Il me répond qu'il est solide, que ce n'est pas le problème. Hop! je n'ai plus l'odeur de la rouille, parce qu'il n'y a plus de risque qu'il casse. L'odeur de la rouille traduit mon inquiétude par rapport à l'usure. On est de nouveau dans ce trop-plein de renseignements que je veux essayer d'avoir et très vite, je filtre, je filtre, toujours avec ce projet final : il faut intégrer le ressort dans les étriers. »

La respiration est parfois assimilée à un outil de comptage, de rythme, de cadence à donner au mouvement.

« Dans le fond de ma gorge, j'ai un « compteur » respiratoire. Soit, je compte et fais des calculs (sans images, sans me parler) C'est l'intensité de l'air qui passe qui me renseigne. Soit, je cadence un geste, une activité mentale ressentie pour la cadrer et lui donner un rythme. C'est grâce à ça que je peux me souvenir à la perfection d'une musique symphonique et de chacun de ses instruments en même temps. Mon corps ressent les instruments et le rythme mais ma gorge les organise par petites pulsions d'air »

- Denise dit qu'il y a une prise de conscience corporelle, émotionnelle de l'envahissement. Tout commence par la respiration qui devient plus calme, ce qui débloque les choses. Les mots viennent ensuite pour ralentir le mouvement.

« En fait, je me suis rendu compte que, lorsque j'avais trop de choses qui venaient en même temps, que ça bouillonnent trop, qu'il y a trop de moulins en même temps, quand il y a danger de me précipiter trop, c'est mon corps d'abord qui me l'indique (j'ai appris à reconnaître ces moments). C'est comme si ça débordait. Alors je commence d'abord par prendre une grande respiration. »

« J'ai eu l'occasion de participer à des ateliers de « pleine conscience ». Cela m'a permis d'être plus attentive aux signes corporels de mon agitation mentale. Dès que je sens un nœud, une agitation intérieure qui m'envahit, je commence par respirer plus profondément. Cela me détend et me permet de reprendre le contrôle de mes pensées. Puis, viennent les mots qui ralentissent le mouvement, sinon, je pourrais me perdre. »

- Elodie dit ceci :

« Ça me donne envie d'une graaande inspiration... comme me sentir un peu oppressée... quelque-chose qui sortirait de la volonté de l'usage qu'on voulait donner à ... »

« Ma respiration, j'ai l'impression que c'est tout le temps qu'elle est concernée parce que je n'ai pas... pas la solution immédiate et... et ça permet de « Pfft » (expiration), je vide un peu. Souvent c'est le trop plein. (Ses mains brassent le contenu d'un récipient imaginaire). J'ai tout plein d'idées d'un coup et ça m'envahit. Du coup, il faut que je

respire un grand coup parce que c'est... ça me trie, je mets certaines choses de côté pour que ça soit possible à gérer.

V.- La respiration est un outil euh, de tamis ?

E.- Oui ! Parfois, elle est comme un filtre, un tamis. »

- Pour Louis, c'est dans l'acte d'attention que paraît se faire cette régulation.

« Pour moi être attentif c'est donner de l'intensité aux choses et aux situations pour pouvoir les identifier, les organiser, les hiérarchiser (et par la suite exercer ma compréhension et réflexion)»

- Pour certains, les mots vont permettre de ralentir le mouvement, de poser, de cadrer, de structurer la pensée.

- Louis dit encore :

« Les mots que je me donne amènent une « sonorité du mot ». Ces mots permettent de ralentir l'évocation. Crée une spatialisation de la temporalité perçue. Donne accès à une chronologie. Ce ralentissement permet une structuration

« Les mots ont une « vibration » particulière avec une intensité particulière »

- Pour prendre en compte tous les éléments d'une histoire, Claire dit qu'elle laisse tomber son côté intuitif et se met à observer tous les éléments en les nommant :

« Deur.- Donc tu retournes à la perception, tu vas rechercher les indices et tu les traduis en mots dans ta tête pour faire les liens ?

C.- Oui, c'est verbal et l'ambiance est toujours là, la sensation est toujours là, mais elle est moins forte, elle est moins nette... Quand je travaille le rationnel, il ne faut pas qu'ils soient là omniprésents. ... Je mets l'ambiance un peu à distance et c'est volontaire. »

- Cathy et Frédérique disent que ce sont les mots qui vont permettre de ralentir le mouvement, de poser, de cadrer, de structurer la pensée.

- Valérie se crée des espaces visuels fixes intermédiaires qui permettent de poser sa pensée.

- Catherine parle de la nécessité de « mettre des bords » et de placer les « objets incorporés » devant elle et non à l'intérieur.

« Je me souviens que je me suis trouvée devant une pièce de théâtre de Veronica Mabardi et je me suis dit : "C'est trop, je n'arriverai jamais à incorporer tout ça!"

A.- Qu'est-ce que tu mets dans ce terme "incorporer"?

C - C'est mettre à l'intérieur de soi et pas là (elle montre l'espace devant elle). (...)

Alors j'ai compris qu'avec le texte de Véronica, je pouvais aussi le mettre devant. Parce que là c'était trop, je n'arrivais pas à prendre tout cela. (...)

Je sais que parfois, quand je créais des ateliers, je me sentais en danger, parce qu'il n'y avait pas de bords. S'il n'y a pas de bords... Je crois que le besoin de cohérence, c'est ça qui vient redonner une colonne vertébrale à ce truc qui peut partir dans tous les sens. Mais ça, je sais de moi et j'ai dû apprendre à gérer ça. Et quand je travaille maintenant, les choses vont là (devant elle), mais elles ne viennent plus à l'intérieur. »

- Elle parle de son besoin de mettre des cadres, de faire des mosaïques :

« J'ai besoin de structure.

A.- Tu sais d'où te vient ce besoin de structure ?

C.- Je pense que c'est cette histoire de mosaïque. En tout cas, je me suis rendu compte que la mosaïque était une structure pour moi, parce que ce que j'avais dessiné pour mon gros projet (le travail avec les écrivains, les illettrés et les lettrés, qui était quand même une aventure très risquée et complètement innovante), il y avait des rectangles qui s'emboîtaient les uns dans les autres, mais quand j'ai voulu dessiner cela pour les faire comprendre à quelqu'un d'autre (dans le cadre de mon mémoire pour la FOPA), c'est devenu une vraie mosaïque : j'ai mis des couleurs pour le rendre compréhensible et c'est devenu une mosaïque. C'était un plan d'architecte. Et quand j'ai écrit mon bouquin, j'ai fait ça aussi. J'ai besoin de ça. »

- Parfois, les mouvements agis permettent de structurer la pensée....

- Claire dit :

« Quand j'étudiais avant, j'avais une jambe qui faisait comme ça (sa jambe droite va et vient et on entend tac, tac, tac, tac, en rythme comme un balancier). Et quand ça se passait bien, quand je trouvais le bon rythme avec ma jambe, il y avait un rythme à l'intérieur de moi qui se mettait en place (...) et permet d'accueillir et de faire en sorte que ... C'est comme si tu disais : « Tac, tac, tac, tac (en rythme). Ah ! OK, ça va ensemble. Puis, hop, ça va ensemble, tac, tac, tac, tac, ça s'emboîte. »

... ou de retrouver le calme :

- Denise dit :

« Parfois, le fait de bouger permet de retrouver le calme (en se vidant la tête). Si je suis trop agitée dans ma tête, faire une promenade ou courir m'aide à retrouver le calme intérieur. C'est comme si la fatigue musculaire calmait mes « moulins » intérieurs. Quand je cours, je compare cela à une méditation, car j' « oublie » mes moulins et je me concentre sur ce que je ressens ou ce qui m'entoure. Quand j'ai fini, ça remet les choses en ordre et ça m'aide à m'occuper d'un moulin à la fois. Je suis plus détendue. La musique peut avoir cet effet aussi, si je m'assieds dans un fauteuil pour l'écouter et me centrer vraiment sur la musique. »

... ou de fixer son attention :

- Pour fixer son attention, Denise dit qu'elle occupe ses mains (double attention) :

« J'ai pris conscience de cela, grâce à la GM. Quand je suis une formation et que je trouve que ça ne va pas assez vite, ou que je m'ennuie, ou que le sujet ne m'intéresse pas trop (cela m'arrive souvent en formation d'école ou en concertation collective), je me mets à écrire en miroir ou de la main gauche ou les deux à la fois (avant je gribouillais des feuilles entières). J'écris des poèmes que je connais, assez longs et/ou compliqués.

Depuis que je fais de la GM, je me suis demandée à quoi ça me servait et je me suis rendu compte que c'était pour garder mon attention sur ce qui se déroulait à l'extérieur de moi. Sinon, je risque de décrocher. C'est comme si j'avais trop

d'énergie et que, j'utilisais le surplus à écrire (des choses suffisamment compliquée pour utiliser mon esprit) et que ça me permettait de garder l'énergie suffisante pour suivre, comme de loin, ce qui se passe. Et, quand, j'ai besoin à nouveau de me centrer sur la formation ou la concertation, je reprends là où il faut. C'est comme si j'étais en stand by. C'est comme si j'étais à l'intérieur de moi, tout en gardant un œil sur l'extérieur.

Maintenant, je colorie aussi des mandalas, ce qui est encore plus efficace car ça me recentre. »

- Parlant d'un tableau qu'elle devait évoquer :

« Ici, je me suis rendu compte que le mouvement que je faisais me permettait soit d'être plus attentive aux détails (c'est en faisant le mouvement du contour du visage que je me suis rendu compte que le cou n'était pas dessiné), soit me permettait d'aller plus vite qu'une description (par exemple pour les sourcils, la bouche et le dessin du menton).

- Pour d'autres, la seule prise de conscience de leur Gestion mentale a suffi pour ne plus se sentir envahis.

5. Sentant- Senti

La découverte de leur particularité évocative, de cet « envahissement » possible des choses perçues permettent à ceux qui se reconnaissent dans le mouvement d'installer une distanciation entre l'intérieur et l'extérieur.

Le ressenti premier d'« empathie » avec l'extérieur perçu (et souvent nécessaire) ne serait plus un obstacle.

Dans l'activité perceptive les personnes décrivent presque en totalité de la nécessité d'un tact mental réitéré avec l'objet perçu.

- Mathieu dit :

« Oui, je me vis de l'intérieur comme ma vie normale à l'extérieur. »

« Là je me vois devant le tableau en train d'expliquer aux clients et... en même temps... enfin, c'est difficile à expliquer... je suis à la place d'un des clients qui me voit présenter...

Alors là, je me vois « simplement ». Je n'ai même pas de son. Je me vois en train de présenter quelque chose, mais je ne peux pas te dire quoi. Je ne m'entends pas, je suis l'autre qui me regarde et je ne sais pas ce que je raconte. Je sens juste ce qu'il ressent. ... et je peux me voir aussi dans ma peau à moi et voir tout le monde en face de moi, mais, alors là, je me sais être moi, je me sens bouger et je m'entends aussi. Oui, je fais ces allers retours et je ressens ce que le client ressent de ma présentation... et là, je sais que je suis bon. »

- Cathy :

« Il y a en moi un va et vient permanent entre le « senti-sentant » »

« Sensation de tacter, caresser l'objet perçu »

« Je dois le parcourir du regard, mais simultanément, je l'évoque aussi physiquement, c'est comme si je le survolais, je nageais au-dessus, comme un oiseau survole un champ ou la mer. Je ressens ce mouvement dans mon corps. »

« Je « survole » l'objet d'attention en esprit. J'ai le sentiment parfois d'entrer dans l'objet, de le toucher, de ressentir toutes les surfaces »

6. Le rôle des mots, des images, de l'espace, ...et le lieu de sens de mouvement

Pour les personnes interrogées, le mouvement accueille tous les possibles du sens.

Le lieu d'accueil du sens est situé dans un infini en mouvement au centre duquel l'objet de sens est incorporé. Selon les besoins du projet, cette incorporation est sous tendue, d'instant de temporalité, de spatialité, d'empathie, d'émotion, de tacté, séparément ou simultanément. Tout cela se passe dans des degrés d'intensité variables.

Toutes les personnes interrogées affirment que les mots ne sont pas à la source du sens. Elles vivent des sensations, parfois des impressions d'images mentales visuelles et/ou auditives.

- Vinciane dit :

« Je peux imaginer en image ou en parole, mais si je ne ressens pas les choses dans mon corps, c'est dépourvu de vie et cela ne m'intéresse pas. Je ne le comprends pas. »

- Valérie :

« Je suis « en amont » des mots »

« Le « sens » des objets à comprendre me semble installé dans l'espace mental, « en dedans » alors qu'images et mots me semblent « extérieurs »

- Cathy :

« Lors d'un « vu perçu », je peux facilement en avoir une image mentale visuelle puis un flot de mots arrive rapidement. J'ai le sentiment que les « choses perçues » préexistent dans cet espace mental, mots et images n'étant qu'un « habillage » d'une réalité plus profonde »

« Je suis « en amont » des mots »

« Le « sens » des objets à comprendre me semble installé dans l'espace mental, « en dedans » alors qu'images et mots me semblent « extérieurs ».

« La verbalisation ne me sert pas à atteindre le sens. Les mots sont là pour « arrêter » le mouvement seulement, le structurer »

Voici ce que disent certaines personnes interrogées à propos des images et de l'espace :

- Elodie :

« ...Les images, je les vois mais ça va durer à peine une fraction de seconde... Mais le ressenti reste. ... Les émotions vont ensuite dans les muscles... (Les mains montrent le trajet de la gorge vers le ventre et se prolongent vers les jambes). J'ai appris qu'un lit trop grand n'est pas bon pour un petit enfant, que donc il s'y sent perdu... Mais ça ne m'a rien

apporté... Puis, en crèche, j'ai vraiment ressenti ce que ça voulait dire ... C'est le ressenti de cet enfant perdu dans un grand lit...et là, c'est devenu très important pour moi. »

- Valérie parle d'un lieu de sens spatial, mais il semble différent de celui décrit par des personnes qui se vivent comme « ayant un lieu de sens dans l'espace ».

« Endroit où je me reconnais...

Impression d'espace... où je suis. Impression de sombre, rassurant ; paisible .. ; des radiations plutôt brunes.

Dans cet espace je suis libre de « bouger »... il n'y a pas de limite.

Très jeune j'ai eu cette prise de conscience... Notamment avec les nombres. Ils occupent cet espace. Ils ont un certain volume (tridimensionnel, hélicoïdal). Les nombres occupent une position différente dans cet espace. Je peux les voir ... Lors d'une opération sur des nombres, je ressens un mouvement associé à un déplacement de ces volumes

Dans cet espace, mes pensées ont une existence matérielle. Il y a « présence » des idées en deçà des mots. Il y a existence des « concepts » préexistants aux mots ou aux images mentales

Pour organiser ma pensée, il y a des déplacements, des rangements à l'intérieur de cet espace.

Il y aurait dans le prolongement une « traduction » des évoqués du verbal vers l'image et de l'image vers le verbal.

Le « sens » des objets à comprendre me semble installé dans l'espace mental, « en dedans » alors qu'images et mots me semblent « extérieurs ». »

- Denise :

« J'ai des évocations visuelles, mais ce sont souvent plus des « impressions » d'images plutôt que des images très claires. J'ai besoin d'un espace pour « poser » mon raisonnement (espace en 3D). C'est suspendu dans l'espace et ça permet le mouvement. »

Parlant de l'exercice du cube :

« Ensuite elle a parlé de faces colorées en différentes couleurs ... j'ai eu une impression de couleur sur les faces, mais je pense que je ne m'y suis pas arrêté, je savais que les faces avaient des couleurs différentes et ça ne m'aidait pas de mettre des couleurs sur mon cube. L'image est assez volatile. »

- Sylviane :

« Dans ma tête je localise. Si j'essaie de me souvenir de quelque chose qui est parti dans un enchaînement, par exemple dans le map mapping, je ne le vois pas, mais je fais cela (elle lève les yeux en l'air et semble suivre un trajet du regard).

A.- D'accord, tu le localises, mais sans le voir...

S. - Et là où il était, vraiment. Sans le voir, mais je vais vers avec les yeux. Parfois, quand on fait des sophros, il y a une partie de visualisation. Au début, cela m'énervait, tu penses bien.

J'en avais marre qu'on me demande de voir. Je me disais que je n'y arriverais jamais. Après j'ai lâché prise et j'ai l'impression que, quand elle décrit une photo, je la suis des yeux.

A.- J'aimerais bien qu'on creuse ça. Donc, tu as un espace mental, là, et il est orienté...

S. - Il est en 3D, mais il n'est pas figuratif.

- Tu n'as pas d'image concrète, mais tu as une structure? »

A - Mais ton socle est, comme dans les autres activités, de l'ordre d'un espace en volume avec lumière, poids, parfois sensation, mais quelque chose d'assez abstrait. »

- Véronique :

« J : Et le terme de physique quantique comment tu l'évoques ? Rien que le terme.

V : Sous le nom de Young et Pauli, sous la phrase de Mill « Le hasard est gorgé de sens », sous (elle se met à rire) allez c'est parti le mouvement, sur le fait que le futur, le présent et le passé sont imbriqués et qu'ils ont des incidences.

J : Donc tu te donnes trois représentations mentales et tu as fait ce mouvement tournant

V : Oui, tournant et 3D (rires) »

- Claire :

Deur .- Sans image ?

C.- Si, à un moment donné, j'ai une petite image très éphémère, parce que mes parents avaient un canapé avec des franges comme ça dans le bas. J'ai les franges qui me reviennent, il y a une toute petite impression d'image en toile de fond qui est très floue et qui ne reste pas. Il y a surtout cette odeur de la poussière, ce toucher de la frange. »

«C'est la création d'un espace : les choses se mettent dans ma tête. Ce ressenti des choses occupe un espace, ça limite, ça définit un espace. »