

2. Des préalables : quelques précisions de vocabulaire.

Notre recherche nous a confrontés très vite au problème du vocabulaire. Se mettre d'accord sur la signification des mots est à la fois indispensable pour la clarté du propos et difficile.

Par ailleurs, Antoine de La Garanderie donne souvent aux mots un sens différent du sens admis et celui-ci évolue au cours de ses publications. La polysémie des mots est à la fois une richesse et un obstacle.

C'est encore plus vrai quand on aborde le problème du mouvement en tant que lieu de sens, puisque cette hypothèse est apparue tardivement dans l'oeuvre de notre auteur.

C'est pourquoi nous avons tenté de définir les différentes acceptions de certains vocables, dans la langue courante, mais aussi dans les ouvrages d'Antoine de La Garanderie.

Ces préalables sont organisés en deux temps :

D'abord, une réflexion approfondie sur le sentant et le senti en passant par le ressenti.

Ensuite quelques notions qui méritaient un effort d'éclaircissement.

2. 1 Du sentant au senti en passant par le ressenti

Antoine de La Garanderie a précisé les termes de "sentant" et "senti", mais le mot "ressenti" est fréquemment utilisé par les praticiens en GM dans des acceptions diverses et peu précises, ce qui peut porter à confusion.

Il a semblé plus efficace, pour tenter de cerner la signification de ce dernier vocable, de partir de l'emploi des verbes "sentir" et "ressentir".

Sentir - ressentir (emplois dans la langue commune)

Ces verbes ont des emplois divers, ils sont polysémiques et leurs significés se recouvrent en partie : on emploie souvent l'un pour l'autre. Cependant, on peut percevoir une nuance les distinguant :

sentir au sens premier signifie "*être informé par la voie sensorielle ou la voie de la sensibilité (superficielle ou profonde), quant à une qualité, un fait, un objet (sensible)*" (ex. sentir la chaleur) (cf. dictionnaire Robert, 1ère éd., 1967). Mais dans les définitions proposées par le grand Robert, il est aussi question de "*connaître par voie de l'intuition*" (ex. "Je sens un malaise dans cette assemblée", on rend compte d'un senti dont on vient à peine de s'apercevoir). Ce verbe semble utilisé quand il y a un effet immédiat d'une sensation corporelle ou d'une émotion.

ressentir au sens premier signifie "*éprouver vivement, sentir l'effet (moral) d'une cause extérieure*" (ex. ressentir une obligation); il signifie aussi "*avoir une vive conscience d'un état subjectif*" (ex. ressentir la peine d'un ami) (dictionnaire Robert, 1ère éd.). Il y a cette fois un "effet retard" entre l'origine et le ressenti lui-même. On n'est plus dans la sensation immédiate ou dans l'intuition, mais dans la prise de conscience d'un état corporel durable ou d'un sentiment. Il y a un "décalage" entre la cause et l'effet. Si on reprend l'exemple cité ci-dessus, quand on dit " Je **ressens** un malaise dans cette assemblée.", on a déjà intériorisé sa réaction et pris distance avec la perception). Il faut noter qu'à la forme pronominale, le verbe "se ressentir de..." indique qu'on subit les conséquences de quelque chose.

Remarques

- ! D'après les définitions, l'objet du verbe "sentir" peut être une "**sensation**" (cf. la voie sensorielle) ou une "**émotion**" (cf. la voie de la sensibilité) . Il est important de distinguer les deux notions.
 - ✓ La sensation est la réaction physiologique à une stimulation interne ou externe, transmise par nos cinq sens. Elle est fugitive et peut rester inconsciente (ex. si on est concentré sur l'écoute d'une conversation, on n'entend pas le chien du voisin qui aboie, même si notre sens auditif est fonctionnel). Dès le moment où notre attention se porte sur une sensation, elle devient une perception: elle est consciente et prend du sens pour nous. Elle est susceptible de devenir un évoqué si nous la prolongeons mentalement et l'articulons avec notre stock de connaissances.

- ✓ L'émotion est une "*réaction affective transitoire d'une grande intensité, habituellement provoquée par une situation venue de l'environnement*" (dictionnaire Larousse) qui se manifeste par des réactions physiologiques (ex. la colère se manifeste par une accélération du rythme cardiaque, des rougeurs...) et des attitudes corporelles caractéristiques : une expression faciale crispée, une hausse de la voix, une attitude agressive... Quand l'émotion laisse place à un état affectif plus complexe, plus durable, mais moins intense aussi, on parle de sentiment. Par exemple, la colère peut se muer en haine ou en simple irritation. Le sentiment est en quelque sorte la prise de conscience d'un état émotionnel.

- ! Le nom "**ressenti**" est un néologisme et l'Académie française en déconseille l'emploi! Pourtant, on l'utilise de plus en plus, notamment en psychologie. Logiquement, il serait en lien avec le verbe "ressentir", c'est-à-dire qu'il désignerait la conscience que nous avons d'une réaction sensorielle ou affective à une situation. Et cette réaction met un certain temps à se produire. Le terme conviendrait mieux aux traces laissées par une perception ou un sentiment qu'à une sensation ou à une émotion.

Nous venons de dégager le sens de ce terme dans le vocabulaire de l'affectif. Antoine de La Garanderie, lui, l'emploie dans le domaine cognitif (même s'il reconnaît l'influence des émotions, notamment les émotions précipitantes et paralysantes); il se centre sur l'action de la pensée consciente comme recherche de sens à partir des perceptions. Dans ce contexte, il s'agit d'essayer de définir le sens du mot "ressenti", notamment par rapport aux termes "sentant" et "senti" qu'il utilise dans ses derniers ouvrages.

Du sentant au senti et au ressenti dans le vocabulaire de la Gestion Mentale

Le sentant est la conscience en tant qu'instance à la recherche de sens de ce qu'elle perçoit, dans le monde, chez les autres ou en elle-même, à partir des sensations, donc par le biais du corps. C'est un potentiel que nous avons en nous qui est disponible pour sentir (faire du sens à partir des sens) et que nous pouvons activer ou pas pour aller vers le senti. **Ce mot a un sens actif (je vais vers...).**

Le senti est le résultat des expériences du sentant, ce que les "objets" perçus renvoient comme sens à la conscience sentante. **Ce mot a un sens passif (ce qui est reçu par le sentant).**

Sentant et senti sont interactifs. Ils soulignent les liens entre les sens (le corps) et la recherche de sens (la pensée). cf. *Vocabulaire de la Gestion Mentale, postface d'Antoine de La Garanderie, p.96, La conscience de l'être humain n'est en situation d'activité que par son corps auquel elle est substantiellement unie.*"

Remarques

1. Dans le travail d'accompagnement que nous faisons, nous pouvons stimuler le sentant à la recherche de sentis divers.
2. Dans notre recherche, nous avons interrogé des personnes qui, plus que d'autres sans doute, vivent le sens du monde à travers la manière dont il s'intègre à leur corps ou, inversement, dont leur corps s'intègre au monde. Dans la suite du travail, nous aborderons peu les signes visibles de l'extérieur de ces intégrations (même si nous signalons parfois les gestes ou les attitudes, **les mouvements agis**) ; nous essaierons davantage de cerner différentes formes de signes intérieurs faisant le lien entre les sensations et les évoqués.

Voici quelques extraits qui nous semblent appuyer les propos ci-dessus.

Postface d'A. de La Garanderie dans le Vocabulaire de la gestion mentale, pp. 93 et 94

La **conscience** naît au sens dans et par l'expérience d'une matière de sens et jamais à partir d'elle-même. C'est par des perceptions visuelles, auditives et tactiles, donc à partir de ces dernières que la conscience perçoit le corps dont elle est partie, qu'elle rencontre le sens. Elle est toujours, comme l'a écrit Aristote à propos de l'âme de l'être humain, **le "sentant" d'un "senti"**. C'est dans cette situation fondamentale que l'être humain accède à la connaissance. Cela revient à dire que le sentant, comme tel, ne détient pas l'intelligence du sens; il y naît par le senti lui-même. L'introspection éidétique ne saurait donc avoir la prétention de saisir le sens pur. Elle devra consentir à faire sa place dans toutes et dans chacune de ses opérations de connaissance à ce qu'il y a de senti dans *le sentant lui-même*.

(...) Une question ne peut que surgir dans l'esprit du lecteur: pourquoi espace, temps et mouvement se prêtent-ils à la capacité sentante de la conscience de l'être humain? (...) Par l'un ou l'autre de ces trois caractères, la conscience de l'être humain se voit offerte une présence de liberté qu'elle ressent comme telle. C'est pourquoi l'introspection y trouve du "sens", c'est-à-dire dans la conscience de l'être humain, de quoi s'investir pour être elle-même. Ce monde dans lequel tu es entré par ta vue, par ton ouïe, par ton toucher, t'offre l'infini de l'espace, du temps, du mouvement. C'est tout ce qu'il te faut pour te reconnaître. Ce monde ne t'est donc pas hostile: tu peux t'y trouver. A cela, il y a une condition: tu mesures que l'infini habite les choses matérielles, tu ne devras jamais l'oublier. Chaque fois que tu entreras dans ce monde, ces choses témoignent que tu as à être fidèle à la dimension de leur infinité. Pour cela, tu as à te faire sentant, si tu entends être et demeurer libre.

Le ressenti

Le mot "ressenti", nous l'avons dit, semble impliquer un retour vers le senti. Nous y voyons deux significations:

- ! Si on prend "senti" au sens commun, en rapport avec la définition du verbe "sentir" précisée ci-dessus, le mot "ressenti" renvoie aux sensations que nous éprouvons en contact avec le monde, les autres et nous-mêmes. C'est la phase qui peut précéder l'activité perceptive, c'est une confrontation involontaire avec les objets à travers les sens. Elle est non contrôlée et parfois incontrôlable. Cela se passe en amont du projet d'attention.

Nous l'avons dit, Antoine de La Garanderie parle peu des émotions, mais parmi les personnes que nous avons interrogées, pour lesquelles il nous a semblé que leur lieu d'accueil était le mouvement, souvent les sensations diverses sont très présentes, qu'il s'agisse de celles captées par les sens en rapport avec les objets ou les personnes extérieures ou qu'il s'agisse des traces physiques provoquées par les émotions. Celles-ci constituent en quelque sorte des sensations "en écho" qui peuvent être très prégnantes. Tous ces ressentis sensoriels peuvent former une "nébuleuse" envahissante qui peut parasiter et bloquer l'accès à l'activité perceptive guidée par un projet. A ce moment-là, les émotions prennent le dessus : ce sont les émotions paralysantes dont parle A. de La Garanderie. Elles peuvent s'exprimer violemment dans le corps et empêcher tout raisonnement. On voit par exemple Elodie perdre pied dans cette nébuleuse:

ex. Elodie est éducatrice spécialisée dans une crèche. Elle est très en colère contre un collègue qui voulait que les enfants, à 18 mois, passent sans transition d'un lit haut à un lit bas. Elle estime incorrect qu'on n'ait pas prévenu les parents et que le changement soit brutal. Elle décrit ce qu'il se passe en elle quand elle est mise devant le fait accompli: *"Ah ben, (les bouts de doigts pointés sur le plexus) là au thorax, tout de suite, euh, j'ai... ça m'appuie sur ma poitrine là, 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... J'ai envie de bouger quand c'est comme ça ! Généralement, j'ai envie de bouger (ses bras brassent, sa tête se relève, ses yeux sont grands ouverts mais d'un regard sévère) et... et tout de suite euh... voilà, je ... Je brasse et j'ai essayé de rester posée dans mes mots mais au bout de deux – trois contre arguments, j'ai commencé à me fatiguer puis il y a là des valeurs qui me sont importantes donc... donc... là j'ai un peu haussé le ton et voilà. C'est dans ce genre de situation que je suis incapable de sortir une référence de bouquin, euh, une théorie, sur l'attachement, sur le développement de l'enfant, sur n'importe quoi... J'en suis incapable. D'ailleurs je peux sortir tout et n'importe quoi mais certainement pas de la théorie ou quelque- chose de clair..." (...)* J'ai

eu, ben (ses mains se posent sur son ventre) , le ressenti tout de suite de la boule au ventre et au thorax, enfin, (sa main monte vers sa gorge) comme une impression de manquer d'air... et... tout de suite, des spasmes... Là je suis tout de suite très claustrophobe aussi, parce que j'ai envie de fuite, de courir, de partir,... mais... (sa gorge rougit) j'ai tout de suite cette sensation-là puis, tout de suite après, des flashes de... des représentations de mes valeurs... (...) Pour les lits, j'ai revu en flash, un dortoir de maternelle que j'avais vu avec en flash celui de la crèche, flash avec d'autres dortoirs que j'avais vus, flash avec des vidéos que j'avais vues, enfin, plein de flashes de plein de dortoirs différents et pour chacun, c'est un ressenti fort et je me dis « ben on peut pas faire ça !!! » Et je ne veux pas ça, et j'ai vu les petits dans les grands lits je me suis dit « hou-la-la... » J'ai vu plein de choses et du coup Brrrrr (mains qui s'agitent) tout est arrivé en même temps et rien n'était... (les mains brassent l'air)... Je me sens perdue dans un lit trop grand ! Oui ... les images, je les vois mais ça va durer à peine une fraction de seconde... Mais le ressenti reste.

Cet envahissement est-il propre à ceux qui gèrent la connaissance en faisant intervenir de manière dominante le mouvement et le tactile tant en perception qu'en évocation? On peut se poser la question. Ceux dont les préférences perceptives et évocatives sont d'un autre type échappent-ils à cette impression d'envahissement dans la mesure où ils exerceraient un tri sensoriel plus sélectif et moins affectif?

- ! Si on envisage le mot "re-senti" (voir citation ci-dessous), on se situerait en aval de la situation décrite ci-dessus. Il s'agirait d'un retour conscient au senti après que soit entré en jeu le projet qui déclenche l'activité perceptive et donc une recherche de sens amenant un tri dans les sensations. Ce serait en quelque sorte l'amorce de l'activité perceptive. On serait plus proche du verbe "ressentir" tel qu'il est défini ci-dessus. Ces "re-sentis" sont essentiels dans l'élaboration des évocations. Il semble que l'on retrouve là le "décalage" dont on parlait plus haut (cf. verbe ressentir): le projet conscient nous fait sortir de l'immédiateté.

A. de La Garanderie - Projets de sens et mouvements, préface des actes du Colloque de l'IIGM à Rimouski en 2000, p.26

"... il est évident que c'est dans le prolongement et au-delà du moment du contact perceptif, vu, entendu, touché, que des parties de l'objet de sens se forment dans le milieu évocatif. C'est donc bien dans un après coup. Un après coup sans cesse repris et prolongé après le contact perceptif."

Ce retour vers les sensations devenues perceptions est rendu accessible par la posture de l'introspection, qui permet à la pensée de s'observer en train de penser (métacognition). Il s'opère alors un dédoublement métacognitif que décrit Edgar Morin:

Le plein développement de l'esprit comporte sa propre réflexivité, c'est à dire la conscience. Sous tous ses aspects la conscience est le produit et la productrice d'une réflexion ; le terme de réflexion peut être pris dans un sens analogue à celui du miroir ou de la lentille, mais, au niveau de l'esprit, la réflexion est bien autre qu'un jeu d'optique : c'est le retour de l'esprit sur lui-même via le langage¹ ; ce retour permet une pensée de la pensée capable de rétroagir sur la pensée, et il permet corrélativement un pensée de soi capable de rétroagir sur soi.

La réflexion signifie dédoublement du réfléchissant en réfléchi, et le point de vue réflexif constitue un métapoint de vue par rapport au point de vue réfléchi. (...)

(...)

La réflexivité de l'esprit à lui-même constitue une boucle récursive qui produit, selon l'intention du sujet, la conscience de soi, la conscience des objets de sa connaissance, la conscience de sa connaissance, la conscience de sa pensée, la conscience de sa conscience. Dans ce sens la conscience peut être conçue comme une « intentionnalité » visant principalement tantôt le processus de connaissance (qui devient alors son propre objet à lui-même, tantôt les états et comportements du sujet connaissant, devenant ainsi sujet/objet de lui-même.

Edgar Morin, *Connaissance de la connaissance*, Seuil, Points Essais, pp. 190-191.

Vocabulaire de la Gestion Mentale, postface écrite par Antoine de La Garanderie, p.97

"C'est lorsque la conscience de l'être humain prend conscience qu'elle sent qu'elle sent, qu'elle devient sentante, qu'elle a, simultanément, conscience d'une présence à elle-même et aux choses ou êtres que la perception visuelle, auditive ou tactile lui fait éprouver. Précisons un point capital: cette épreuve de présence à soi, aux choses ou êtres, est ressentie - nous disons bien re-sentie, d'une façon, à la fois, active et passive."

Ce passage met en évidence la réflexivité dont parle Edgar Morin : l'esprit "sentant" sent qu'il sent. D'une façon passive, au moment où il reçoit les sensations que lui procurent les choses et les êtres. D'une manière active, au moment où l'esprit prend conscience qu'il sent et qu'il aller plus loin, enrichir volontairement son senti.

1 .