

Activité réfléchissante et Création de sens

Pierre Vermersch GREX, CNRS

1/ Se positionner, définir le but de cet article, son origine, ses motivations, ses embarras.

- 1) J'ai travaillé sur la création de sens, autrement dit "le sens se faisant", un peu par hasard me semble-t-il, je lisais Richir et tout particulièrement ses exemples sur le sens se faisant (l'expression vient de lui), sur le fond de mes préoccupations méthodologiques relatives à la pratique de l'introspection descriptive ou auto explicitation. En particulier sur la question de la mise en mots, à partir du renversement sémantique, et la difficulté de bien comprendre et pratiquer "de laisser l'expérience s'exprimer dans ses propres mots". Sur ce, m'est venu un exemple de sens-graine, d'amorce de sens, incomplète au regard du critère de la mise en mots, imparfaite du point de vue de la conscience réflexive, qui a l'impression de ne pas savoir quel est le sens de ce qui se donne de manière esquissée, en amorce. Après quelques temps d'hésitation, j'ai pensé que c'était un bel exemple à saisir pour une pratique phénoménologique tournée vers les difficultés de la mise en mots. J'ai donc explicité le sens de cette graine, je l'ai fait en explicitant par écrit le chemin de pensée que je suivais pour y arriver. (Expliciter 60, 61, 62). Je faisais à la fois une explicitation du sens, comme résultat, et indirectement une explicitation du chemin, par le fait qu'une trace écrite demeurait, témoignant des étapes du processus suivi.
- 2) Je suis rentré de ce fait de plain pied dans "l'explicitation du sens" du point de vue de la recherche, en relation avec l'explicitation. Je précise "du point de vue de la recherche" parce que j'ai alors produit et travaillé des données dans un but scientifique et non dans un but de développement personnel. Cela contraste fortement pour moi avec le point de vue pratique, puisque "l'aide à la recherche du sens" m'était familière depuis longtemps par toutes les pratiques psychothérapeutiques dont j'avais fait l'expérience, à la fois dans la découverte et l'apprentissage comme patient, puis de manière experte comme professionnel.
- 3) En travaillant à partir des idées de Richir, je m'étais cependant installé dans un point de vue limité qui privilégiait le passage d'un sentiment de sens, (d'un sens graine), d'un sens présent comme manque ou point de départ incomplet, vers son expression verbale, et l'effet émotionnel, cognitif, de l'impression de "découverte" du sens complet, du sens graine. Tout cela, était largement inspiré par le point de vue de Richir, qui était centré sur la valeur du passage spontané à l'expression verbale. Ma pratique de la psychothérapie, l'apprentissage de la PNL, la prise en compte du registre non verbal dans l'entretien d'explicitation à la suite de la PNL, l'apprentissage du "mouvement interne" (SPP, méthode Danis Bois) et la découverte du travail avec le chi (Ecole Stévanovitch dite de la voie intérieure), toutes ces influences m'ont progressivement tourné vers la prise en compte de l'expérience non verbale, et tout particulièrement de l'expérience somatique dans toutes ses facettes, comme accompagnant sans cesse différentes techniques, différentes visées d'intervention délibérées pour produire du sens, là où il n'y en a pas encore, là où il y a problème, là où il y a recherche de voies de passage.
- 4) Finalement, si l'on quitte la prise en compte des seules expériences spontanées de l'expression verbale ou de sa recherche, alors qu'une amorce de sens est déjà là, pour se tourner vers les expérien-

ces provoquées, développées principalement dans des situations de médiations interpersonnelles (mais, dans le principe, rien n'empêche de le faire seul) et que l'on trouvera essentiellement dans les techniques d'interventions de type aide au changement que ce soit sur le versant remédiation, analyse de pratique, débriefing, développement personnel, recherche spirituelle ou le cas le plus extrême qui est celui de la psychothérapie la prise en compte de l'expérience somatique revient sans cesse comme médiation privilégiée. Quoiqu'il ne faille pas oublier qu'elle n'est pas la seule ressource, puisque de nombreuses techniques mobilisant le travail sur des supports symboliques, les formes de dialogues avec ses co-identités, voire avec des personnages apparus dans ses rêves (cf. la magnifique technique de "l'imagination active" de Jung, que j'ai beaucoup pratiquée comme professionnel) ont aussi capacité à produire du sens émergent.

- 5) Ce faisant, je m'éloigne de l'explicitation au sens restreint "de l'entretien d'explicitation" puisque cette pratique a pour but d'abord de produire une description, donc un premier niveau de sens qui a pour vocation de faire reconnaître et nommer les composantes d'un vécu passé, mais je m'éloigne tout autant de la recherche d'explication qui suit la mise à jour de matériaux descriptifs pour la recherche d'une intelligibilité réflexive recherchant l'élucidation des causes du vécu décrit.
- 6) Je me suis déjà, bizarrement, laissé entraîner à faire une communication qui abordait ce thème lors d'un colloque sur la "phénoménologie de l'expérience corporelle" à Clermont-Ferrand en décembre 2006, mais le projet de publication lié à ce colloque n'a pas débouché et –avec soulagement à l'époque- je n'ai pas rédigé complètement ma conférence. J'aborde donc ce thème maintenant parce qu'il s'impose à moi et que je ne trouve pas de réponses satisfaisantes déjà existantes autour de moi, ce qui me laisse dans un besoin d'élucidation difficile à contenir. Comme pour d'autres articles récents, je n'ai pas d'autres buts que d'essayer de mettre de l'ordre dans mes connaissances, mes références, leur lien avec les différentes facettes de mes expériences vécues, anciennes et récentes, avec le but affiché d'essayer d'aller plus loin grâce au partage de cette présentation.

& & &

- 7) Pour déployer ce thème, il me faudra bien sûr définir à minima le concept de sens que j'utilise, ou tout autant, les acceptions que je n'utilise pas, et préciser la variété d'usages différenciés qui s'impose progressivement à moi.
- 8) Ce chemin de clarification, me conduira à reprendre d'une manière amplifiée la distinction entre activité réfléchissante (par exemple opérer un réfléchissement, ou bien opérer un "reflètement" c'est-à-dire refléter l'effet du résultat du réfléchissement), et activité réflexive (opérer une réflexion sur le résultat du réfléchissement). Cela me conduira à mettre en valeur l'importance de l'activité réfléchissante comme mise en suspension, réduction de l'activité réflexive, pour permettre l'apparition d'une activité différente, plus dans l'accueil, beaucoup moins dans le contrôle et le volontaire, plus secondarisée (plus lente) dans ses délais de réponse : l'activité "réflétante", ou réfléchissement au second degré.
- 9) Dans un second article, je prendrai finalement l'exemple privilégié du réfléchissement à partir de l'expérience somatique.
- 10) [J'ai fait le choix cette fois-ci d'écrire sans références bibliographiques, ni les miennes, ni celles de tous les autres que j'ai lus, cet article se veut plutôt un "chautauqua", lisez (Pirsig, 1978)].

2/ *Quelles acceptions de "sens" vais-je utiliser ?*

- 11) D'abord se débarrasser des problèmes terminologiques apparemment simples,

2.1 - Le terme sens a tout d'abord quelques ambiguïtés venant de sa polysémie.

- 12) Sens = sensorialité, organe des sens.
- 13) Le mot sens peut renvoyer à tout ce qui relève de la sensorialité, ce qui concerne les organes des sens, comme dans le titre du livre "Le sens des sens". La difficulté se redouble par le fait que "sens" est utilisé aussi dans "sensible", qui du coup est ambiguë : puisqu'il peut se rapporter soit aux organes des sens, c'est-à-dire aux informations issues de la sensorialité ("sensible" s'oppose alors philosophiquement à "intelligible", c'est-à-dire à ce qui vient de l'entendement) ; soit désigne la "sensibilité" c'est-à-dire le seuil absolu de déclenchement d'un récepteur sensoriel, ou le seuil différentiel de discrimination entre deux stimulus sensoriels, ou encore en termes moins techni-

ques, la finesse de discrimination d'un organe sensoriel.

- 14) Sens = direction.
- 15) Une seconde signification est relative à la notion de direction, comme dans "sens unique", "sens interdit", suivez le sens de la file, quel est le sens du courant etc.
- 16) Il est donc clair que j'écarte ces deux significations du mot "sens".
- 17) Sens = sensé, le bon sens.
- 18) Le mot sens est utilisé en philosophie depuis que Descartes table sur le fait que le "bon sens" est chose au monde la mieux partagée¹. Cet usage renvoie à ce qui est de l'ordre d'un usage naturel de la raison qui est fondé, mesuré, qui renvoie à quelque chose de normal, habituel, bref quelque chose de sensé et non pas d'insensé comme peuvent l'être les actes ou les paroles d'un "insensé". On est là en pleine psychologie naïve, cela renvoie à une norme d'appréciation ordinaire, adaptée globalement au savoir vivre en société. Avec une valeur un peu plus forte et positive le bon sens fait allusion à la mise en œuvre de raisonnements, de décisions, qui sont logiques, non contradictoires, informées. Ce n'est pas cette acception que je retiens non plus. Mais nous verrons que relativement à la notion de "sens expérientiel", c'est-à-dire d'un sens issu et fondé sur l'expérience, le fait qu'une situation "fasse sens" ou que je ne donne pas sens à ce que je fais, débouche sur une acception du concept de sens qui n'est pas complètement étrangère au "bon sens".

2.2 Sens linguistique, sens expérientiel.

- 19) Si l'on écarte ces premières acceptions, sources potentielles de confusion, il reste à aborder ce qui paraît le plus délicat : le "sens linguistique" et, en deçà, le "sens expérientiel".

** Sens = faire sens, avoir du sens, donner sens, le fait ou l'acte de signifier.

- 20) Il s'agit bien de la notion de "sens" comme "ce qui fait sens", ou si l'on se place du côté de l'acte : l'acte de signifier et sa réciproque l'acte de reconnaître, de comprendre, d'interpréter.
- 21) Vouloir en parler fait se heurter immédiatement à l'évidence intime de l'expérience du "faire sens", et rend presque stupide de l'impossibilité de donner une définition qui ne soit pas tautologique, comme si l'expérience était si intime et directe, que vouloir la surplomber par une définition est presque insensé.
- 22) En revanche, les locutions comme "faire sens", "donner du sens", "quel est le sens" etc. renvoient à des variétés d'expériences qui réfèrent bien à ce qu'est le sens pour nous. Le fait même de vouloir saisir le sens du sens, nous enferme dans un cercle immanent qui fait que je ne peux saisir la définition du sens que par un usage déjà très averti de son sens, par l'obligation de le faire en langue. Ce qui peut paraître dans un premier temps obnubilant et limitant est que l'on peut penser que l'on est tout de suite et surtout, voire uniquement, sur le terrain des sciences du langage : linguistique, pragmatique, sémiotique, sémiologie etc. et uniquement sur ce terrain là.
- 23) Essayons de traverser cette première couche du sens "linguistique".
- 24) Il me semble que la première difficulté vient du choix de penser d'abord le signe, pour aller vers le sens. C'est-à-dire de commencer par se centrer sur le support permanent, comme un signe, un symbole, un signal, pour savoir comment il est rattaché à ce à quoi il renvoie, et donc à la définition qui lui est attachée. Au lieu de commencer par l'expérience du sens, et de voir à quels actes elle correspond, et à quels supports elle se rattache. On a alors :
 - */ Différentiation "sens" versus "signification" dans le cadre du "signe". (puisque, après on peut le décliner dans le domaine sémiologique avec le symbole, le signal, l'icône).
- 25) Pour clarifier l'usage de la notion de sens il faut donc d'abord examiner l'opposition relevant de la linguistique entre sens et signification.
- 26) L'usage le plus courant du concept de "signification" est la valeur de sens sédimentée dans une culture à une époque donnée, relativement à un mot, une locution. Schématiquement, la signification est stabilisée provisoirement par le dictionnaire, l'enseignement de la langue, et les usages culturels courants que partagent les locuteurs.
- 27) Mais, lors de l'expression verbale, le sens de ce qui est dit pour celui qui l'énonce, comme pour

¹ "La puissance de bien juger, et distinguer le vrai d'avec le faux, qui est proprement ce qu'on appelle le bon sens ou la raison est naturellement égale en tous les hommes."

celui qui le reçoit, déborde la signification des mots, à la fois parce que : primo, il est plus riche, plus différencié que ce que les mots et la structure énonciative lui permettent d'exprimer ; deusio, parce qu'en s'exprimant le sujet ne maîtrise pas totalement ce qu'il exprime, son énonciation dit souvent plus et autre chose que son intention de communication, pour autant qu'il maîtrise cette dernière ; tertio, parce que sa référence personnelle aux signifiés peut facilement être autre que celle du dictionnaire, du fait de son expérience vécue passée, de ses origines, de son expertise etc.. Pour rendre compte de cet excédent, on utilisera alors le concept de "sens". Parler du sens dans le cadre de l'énonciation verbale, c'est donc désigner l'expérience intime de celui qui parle² et dont l'expression verbale n'est qu'un reflet partiel et déformé. Le sens renvoie plus au versant subjectif, privé, singulier à une personne ; à ce que cela signifie selon lui, pour lui. Sans compter que le sens de ce qui est verbalisé est fortement déterminé par le contexte, les circonstances, qui spécifient dans une culture donnée, le sens au-delà de ce qui est verbalisé, mais qui est bien saisi par l'interlocuteur partageant les codes sociaux correspondants. Si la signification est socialement fixée (quoique toujours relativement à une culture, une époque, un contexte), le sens doit être déterminé à chaque instant par une compréhension, une interprétation, de ce qui est signifié dans la situation où l'expression verbale s'accomplit. Et ce, non seulement dans la position d'écoute d'un autre, mais aussi dans l'écoute de ce que j'exprime verbalement moi-même, qui est à interpréter aussi, qui est à découvrir pour moi-même. Je dis plus et autre chose que ce que j'avais l'intention de signifier. Il y a toujours un excès de sens dans ce qui est verbalement exprimé, bien au-delà de la signification attachée à l'expression. C'est, entre autres facteurs, ce qui rend si insatisfaisante la traduction automatique qui, au-delà de la base de données sémantiques, syntaxiques, locutoires etc. doit d'abord maîtriser des données encyclopédiques quasi universelles pour déterminer l'univers du discours en cause de manière à donner des équivalents pertinents.

- 28) La signification est globalement déjà déterminée, le sens est toujours à déterminer. La signification est sur le versant institutionnel du social, le sens sur le versant personnel, libre, sauvage, privé. La signification est fortement attachée au point de vue qui part de ce qui persiste indépendamment du sujet : "le signe", et peut ainsi devenir objet d'étude de manière plus ou moins de-contextualisée, asubjective. Quand on part du signe, ou du symbole, de l'icône ou du signal, on se coupe presque totalement de l'expérience du sens, de l'expérience de donner du sens.
- 29) Le pas suivant est de différencier le concept de sens que nous venons de voir, qui est étroitement attaché à l'acte d'énonciation, par rapport au concept de sens porté par toute situation, par toute perception, par tout acte, par tout vécu. Ce sens sera qualifié de "sens expérientiel" (Tengelyi, 2005), (Richir, 1992) par opposition au "sens linguistique".
- 30) L'idée d'un "sens expérientiel", nous demande de nous tourner vers la phénoménologie et la prise en compte de l'apparaître au sein de chaque vécu, mais aussi de tenir compte du fait que chaque vécu s'organise pour moi à partir de ce qui fait sens ou qui en manque, de ce qui lui donne sens ou pas selon moi. L'idée de base est que tout "vivre" est potentiellement source de sens pour celui qui le vit, sans pour autant que l'on soit dans le domaine du linguistique, sans pour autant que l'on pré-suppose en permanence la nécessité d'un discours intérieur sur ce qui est vécu, ni que toute expérience soit pré-structurée par la langue³.
- 31) D'une manière encore plus radicale, on peut déplacer notre point de vue et envisager le "sens expérientiel" sous l'angle de la conscience, dans une perspective husserlienne.
- 32) On pourrait dire alors, en suivant Husserl, que tout ce qui fait l'objet d'une "saisie intentionnelle"⁴

² Mais bien sûr, cette expérience, toute intime qu'elle soit, est largement constituée, structurée, nourrie par l'intériorisation des autres, de la culture, de l'éducation. Si la sociologie n'a cessé de mettre en évidence les invariants inter individuels non individuellement conscientisés, il n'en reste pas moins que cette expérience vécue garde un caractère singulier pour celui qui la vit et l'exprime.

³ C'est là un grand débat, dont on ne voit pas bien comment il peut être tranché en faveur du camp du tout "langagier" ou de l'ouverture à un champ fondamentalement aussi non langagier. Je préfère cette deuxième option, par goût pour les positions pluralistes.

⁴ Si l'on a trois niveaux de conscience, relire (Vermersch, 2000) : 1/ champ de prédonation (passivité) ; 2/ pré réfléchi, ou conscience en acte ; 3/ conscience réfléchie ; la saisie intentionnelle est le passage de 1 à 2 ; le réfléchissement est le passage de 2 à 3. Le reflètement ou la réflexion seront le passage de 3 à une autre conscience réfléchie 3'.

(Voir "Expérience et Jugement"), donc tout ce qui est amené à la conscience ne peut l'être que comme "sens". Tout noème est par essence teneur de sens. Mais dans un premier temps, ce passage produit du "sens expérientiel en acte", puisque cela relève d'abord de la conscience pré réfléchie, qui est par essence aveugle à elle-même au moment où elle est inscrite dans le vécu. Avec le réfléchissement, il y a production d'un sens expérientiel sémiotisé (verbal ou non verbal).

- 33) Pour une situation, pour un objet, une propriété, devenir conscient, être conscient et avoir un sens sont indissolublement liés. Mais précisément pas dans l'idée qu'être conscient, c'est se situer forcément dans le verbal, ni dans le réflexivement conscient, être conscient c'est d'abord être conscient en acte.
- 34) Si l'on suit les propositions de Tengelyi, qui lui-même emprunte à Heidegger, pour clarifier le concept de "sens expérientiel", avoir du sens relève de la structure du "en tant que", du "comme", "une chose en tant qu'une autre". Une information entre dans mon champ perceptif et elle ne m'apparaît pas seulement comme une couleur blanche, mais comme une "feuille de papier machine", comme une "chose à saisir", "à ranger".
- 35) Une chose en tant qu'une autre : le sens expérientiel apparaît comme une traduction, une transposition d'un statut à un autre, et ce faisant, cette expérience acquiert quelque chose de plus que ce qu'elle était auparavant, telle qu'elle se donnait jadis. Mais bien entendu, cette différence, qui fait le sens expérientiel, ne peut m'apparaître que par comparaison rétrospective. C'est que dans un même moment m'apparaît (réflexivement) l'appréhension ancienne et la nouvelle, que le sens expérientiel nouveau m'apparaît. Sinon, il reste dans l'implicite de la conscience en acte.
- 36) Cette définition du concept de "sens expérientiel", peut être troublante du fait qu'elle n'est qu'une définition en structure. Elle ne prend pas en compte le contenu du sens, la teneur de sens du sens qui ouvrirait à la possibilité d'une sémiologie. Elle occulte le sujet, en ne prenant pas en compte non plus les propriétés du vécu lié au manque ou à l'absence de sens, pas plus que dans l'accession et la maîtrise d'un sens expérientiel. "Une chose en tant qu'une autre", insiste simplement sur le fait que le sens expérientiel apparaît toujours sur une base différentielle (Tengelyi, Vermersch Expliciter 63), c'est-à-dire sur le fond de quelque chose qui m'est déjà donné, que je connais et reconnais, qui maintenant se donne en tant qu'autre chose, que je découvre, qui se crée. On a toujours une structure d'indexation, une chose pointant vers une autre chose, comme dans le signe, mais on n'a pas un découpage en signifiants. Le découpage du vécu renverra toujours à une structure élémentaire systémique d'un rapport figure/fond, d'une figure (pas nécessairement spatiale) qui s'enlève sur un fond. La généralité de cette définition peut paraître limiter sérieusement l'utilité du concept de sens expérientiel, mais au contraire c'est la force d'une "définition en structure" que de ne pas mélanger les plans de définitions différents (typologie des teneurs de sens, propriétés des vécus de manque ou de création/découverte de sens).
- 37) Au moment même où il apparaît (conscience pré-réfléchie), et qu'il fait l'objet d'une saisie intentionnelle, le sens expérientiel n'est que vécu, pour qu'il m'apparaisse en tant que sens expérientiel, il me faut le découvrir de manière rétrospective par contraste avec les vécus où il était encore réflexivement absent⁵. Sa présence vécue, son influence sur mon orientation dans le monde et en moi-même, ne se confondent pas nécessairement avec la conscience réfléchie qui, elle, est conscience d'elle-même, mais peut se situer seulement au niveau de la conscience pré réfléchie, vécue, en acte et passer inaperçue en tant que fait nouveau de ma conscience au moment même où je le vis.
- i) Par exemple, au niveau d'une simple reconnaissance, nous connaissons bien l'expérience d'être dans un milieu nouveau, et de découvrir après coup que nous n'avions pas vu ce qui était pourtant déjà devant nos yeux, jusqu'au jour où l'expérience nous a donné les catégories qui font que ce que je vois est en même temps autre chose et plus que ce que je voyais. Je suis débutant dans un cours de tai chi, et je vois des corps de profil en équilibre sur un pied, avec une drôle de position du dos. Le sens de ce que je vois se résume à ce que j'en saisi alors, il s'agit de personnes, elles tiennent une

⁵ Ce qui est important, c'est de garder à l'esprit que tout ce qui est du domaine de la conscience en acte, pré réfléchie, est invisible à celui là même qui le vit, en ce sens que ce domaine ne peut être appréhendé par la conscience réfléchie (celle qui voit la conscience pré réfléchie), et cela ne peut se faire que par après coup, juste après ou plus tard, par un réfléchissement du vécu, et une réflexion sur ce vécu.

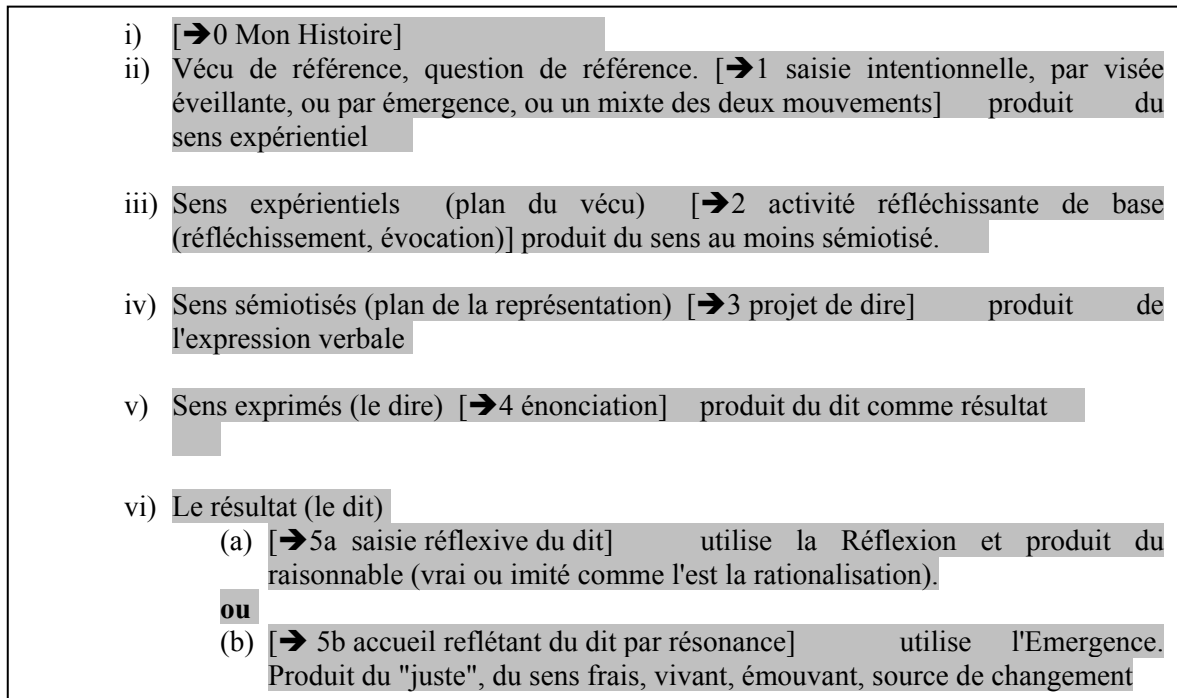
posture que je peux décrire, elles sont en équilibre, la façon de se tenir est un peu étrange. Plus tard, je regarde le même spectacle et j'identifie le degré avec lequel un participant tient son centre (tan tien) par la modification de sa posture. C'est le même spectacle, mais je le vois "en tant que " niveau de tenue de l'énergie interne. Ce qui ne veut pas dire, que j'ai nécessairement les moyens langagiers de le décrire, ni même la moindre motivation à le faire.

- 38) Le "sens expérientiel" est encore plus évident dans son détachement de toute approche purement linguistique, dans son inscription biographique vivante.
- i) Il y a trois ans quand j'ai commencé le tai chi, le sens pour moi d'avoir cette activité était de contribuer à me donner une meilleure santé, vitalité, et de me permettre d'apprendre une activité physique que je pourrais entretenir tout au long de ma vie restante. Maintenant, après une pratique assidue, le sens de cette activité dans ma vie a considérablement changé (après, ça devient plus/trop personnel).
- 39) Chaque activité, chaque engagement, chaque relation, chaque choix de notre vie est sous-tendu par le sens que nous lui donnons (de manière pré réfléchiée ou réfléchiée). Un sens expérientiel, qui va évoluer avec le processus de transformation immanent à toute histoire.
- 40) Le concept de "sens expérientiel" me parait le concept basique dont nous avons besoin pour comprendre la recherche de sens à partir de l'expérience vécue, par opposition à la recherche de sens comme nous avons tous appris à le faire dans l'explication de texte, l'assimilation de nouveaux concepts, l'interprétation d'un discours. Il désigne la couche première de sens engendrée par le seul fait que nous sommes vivant, que nous avons un corps, une pensée, des émotions, des croyances et que nous sommes en interaction avec le monde, avec les autres et avec les parties différenciées de nous-mêmes (je peux agir sur mon propre corps, sur ma voix, sur ma pensée, etc. je peux m'écouter, je peux prendre en compte ou pas des choses qui viennent de moi de façon différenciée).
- 41) En suivant une métaphore amont /aval par rapport au sens linguistique, je situerais le sens expérientiel en amont de tout sens linguistique, (y compris le sens expérientiel issu de l'expérience de l'énonciation puisque l'acte d'énoncer est aussi une expérience, il est un vécu et ne se résume pas à ce qu'il produit : le dit). Etre à l'amont, veut bien dire que tout ce que je peux exprimer verbalement se réfère à une expérience vécue, (de faire, de penser, d'imaginer, de parler, et plus)
- 42) [Mais aussi, il faut se rappeler que toute langue est imprégnée dès l'origine de son rapport à l'expérience, de la motivation qui sous-tend le fait de dire, voir les linguistiques cognitives]
- 43) A l'aval du sens linguistique il y a "le dit", le résultat de la mise en sens, qui appelle plusieurs différenciations instrumentales. Reste qu'entre l'amont et l'aval il y a le passage de l'apparition, de la création, de l'émergence du sens.
- 44) Dans le schéma ci-dessous, chaque flèche a valeur de passage entre une étape et la suivante possible, ce qui est mis entre crochet nomme cette étape, par exemple [\rightarrow 2 réfléchissement, évocation] désigne le "passage numéro 2", qui est un acte de réfléchissement par l'évocation. Du vécu de référence⁶, peuvent se dégager grâce à la saisie intentionnelle, des sens expérientiels (cette saisie est le "premier passage \rightarrow 1"), qui peuvent devenir objet de l'entendement par le fait qu'ils sont a minima sémiotisés⁷ (pensée non verbale autant que verbale), ce devenir est donc le second passage \rightarrow 2.

⁶ Toujours se rappeler que "le vécu de référence", ce moment singulier de mon vécu, est profondément entretissé de toutes les sédimentations de mes expériences précédentes qui résonnent avec lui. Ce moment n'est donc jamais isolé, il est déjà porteur de toute une histoire signifiante, il est à la fois singulier, intime, privé et pétri de social, de culture, d'intersubjectivité, de péripéties expérientielles personnelles.

⁷ "Sémiotisé" dans le langage que j'essaie de mettre en place, fait référence à Piaget dans ses textes sur la genèse de la fonction sémiotique chez le petit enfant, c'est-à-dire les premières conduites comme le jeu, l'imitation différée, qui témoigne de la différenciation d'un signifiant et d'un signifié, autrement dit qui montre que la dimension de représentation est construite. Cette représentation n'est possible que par l'utilisation mentale de signifiants, soit de manière non verbale comme les images sensorielles (l'exemple le plus parlant étant l'image visuelle), j'ai alors parlé de "signifiants internes", soit de manière verbale, où l'on retrouve la notion de signifiant au sens linguistique du terme. Sémiotisé est donc ici équivalent à "mentalement représenté".

- 45) Ces objets de l'entendement peuvent faire l'objet d'un dire, il y a là un troisième passage entre la pensée et son expression →3 ;
- 46) Enfin avec l'acte même de l'énonciation il y a passage au dit, à l'exprimé comme résultat fixé →4.
- 47) Le passage suivant →5 prend ce résultat comme base :
- soit pour aller vers sa saisie cognitive dans une démarche de réflexion ;
 - soit pour laisser venir un nouveau sens suivant une démarche réflétante, sens que l'on peut alors qualifier d'émergent, (émergent voulant dire qu'il n'est pas produit par un acte directement contrôlé, ou autrement dit qu'il n'y a pas de lien causal évident et immédiat entre le résultat du dire précédent et le résultat émergent).
- 48) Schéma 1. Etapes et passages de la création de sens.



- 49) Un premier point qui m'intéresse de développer à partir de ce schéma concerne les distinctions de type de sens.
- 50) (A noter, l'idée que le travail de production de sens s'opère toujours depuis la référence à un passé, ou à un présent juste passé maintenu en prise, le concept d'immédiateté porté à son comble, donc d'un rapport fluant permanent au présent vivant, ne peut être acceptable que référé à une attitude non duelle, totalement fluente avec le présent vivant. Dans tous les autres cas, je me divise entre le présent vivant et la tenue du "juste passé", donc je mets en œuvre un acte de rappel du présent ré-mémoré, tenu en prise. Cette division est caractéristique de tous les actes de représentation : ré-mémoration, imagination, mixte. Certains auteurs donnent cependant une valeur différente entre le rappel immédiat et le rappel après que la trace immédiate se soit éteinte).
- 51) Si je me place dans la perspective du travail d'explicitation, l'évocation est l'acte qui réalise le mécanisme qui permet d'effectuer le passage noté →2. A partir du vécu de référence, et de ce qui a fait sens pour moi au sein-même de ce vécu, le fait de me remettre en contact par évocation avec ce moment, produit à la fois : un rappel (dimension mnémonique), une prise de conscience (saisie intentionnelle), une représentation de ce qui s'est passé, donc une première sémiotisation (j'utilise toujours ce terme pour ne pas préjuger de l'usage exclusif de signifiants linguistiques pour se représenter). La transition →3 repose sur la mobilisation de l'intention de verbaliser, et le fait de verbaliser →4 produit un résultat : ce qui est dit. Ce qui est dit en rapport avec le vécu.
- [Il me semble que centrer la discussion au mécanisme de passage du type évocation est restrictif. Dans le cas le plus général, on peut contraster le fait de présentifier ce à quoi on

se réfère au fait de ne pas le présentifier ; on a fondamentalement une discrimination à poser pour tous les actes, selon qu'ils sont fait de façon négligente, superficielle, non authentique, dans laquelle l'attention se contente de survoler son objet, ou, avec une véritable prise attentionnelle, un maintien en prise soutenu, qui garde son objet, le découvre, l'explore, s'approprie.]

2.3 Typologie des sens : sens descriptif, explicatif, émergent.

/ Sens descriptif

- 52) On pourrait qualifier ce qui est dit dans l'entretien d'explicitation, comme ce qui est produit en SPP⁸ dans la production de "faits de conscience", comme produisant un "sens descriptif" dans la mesure où nous poussons l'interviewé à rester au plus près du factuel, à éviter l'interprétation, les généralités, les commentaires, les appréciations. Le réfléchissement du vécu, quand il reste lié à ce vécu, produit donc lors de son expression verbale un premier niveau de sens. L'idée d'un "sens descriptif", un peu minimaliste, vise le "simple" fait de savoir donner un nom aux parties du vécu, avec tous les effets liés au fait de faire apparaître ces parties en suivant le fil chronologique, en distinguant les actes et les transitions, en fragmentant ce fil en parties plus détaillées, en décomposant ces parties en qualités, en propriétés.
- a) [Bien entendu, le fait de ne chercher à produire que des verbalisations descriptives factuelles, chronologiques, qualitatives n'empêche pas toutes les autres possibilités cognitives de fonctionner de manière spontanée. Chaque moment nommé, chaque propriété identifiée, peut générer des associations par résonance, peut produire des réorganisations cognitives engendrant des prises de conscience d'un niveau plus élevé, plus abstraites, plus englobantes, plus pertinentes, que la simple description. Cela peut aussi être le déclencheur imprévu d'une activité reflétant produisant l'émergence de sens neufs. Le fait de reconnaître son vécu par l'évocation, de le présentifier, de le discrétiser, de le fractionner pour le nommer est déjà source de nombreuses potentialités cognitives spontanées dépassant largement le plan de l'acte de nommer de façon descriptive, mais précisément dans cet article je veux toujours être attentif à la différence entre activité spontanée et activité provoquée, recherchée délibérément. Mon but est de discriminer différents types de sens, et l'idée d'un sens descriptif minimaliste, situe une pratique de la verbalisation qui produit déjà du sens, et même de la nouveauté par le fait de porter au plan de la conscience réfléchie ce qui n'était encore que pré réfléchi. Il y a du sens partout, dans toute saisie intentionnelle, mais du coup il est intéressant de qualifier des niveaux de sens. Le sens descriptif n'est pas à lui seul explicatif ou illuminatif, mais il se peut qu'à l'occasion d'une explicitation (synonyme de description) cela produise de l'explication ou de l'illumination !]
- 53) Le sens descriptif est là comme résultat d'une première opération de conscience : le réfléchissement, sans lequel le vécu n'est que vécu et n'est pas saisissable par la conscience réfléchie, qui l'ignore encore tant qu'il ne sera pas devenu "objet de l'entendement".
- 54) Cristallisation. Reste que de manière étonnante, pour être efficace, le produit du réfléchissement ne prend pas nécessairement la forme d'une description factuelle détaillée. Si l'on prend des exemples parmi d'autres, dans la PNL, dans la technique de "l'alignement des niveaux logiques" de Dilts, ou dans l'exemple de la technique du "focusing" mise au point par Gendlin, ce que l'on cherche est plus une "poignée" verbale qu'une description détaillée.
- 55) Je dois avouer que, dans un premier temps, cette consigne ne m'est apparue que comme un simple détail. Dans les moments où l'on demande à quelqu'un "qui es-tu quand tu fais telle chose ?" (niveau de l'identité dans l'alignement de Dilts), on prend soin de le ramener à une formulation synthétique brève, m'était toujours apparue comme une règle de bon sens : si quelqu'un se met à énoncer toutes les facettes de son identité, tous les aspects complémentaires ou/contradictaires et nuancés qui la qualifie, il dilue la représentation de son identité, et ne permet plus de donner de l'efficacité au travail d'aide au changement. Mais maintenant, j'aperçois à partir de la relecture de Gendlin, que ce travail de résumé, de condensation, ou comme je préfère le dire de "cristallisation", n'est pas un détail, mais une vraie ouverture technique, appelant des clarifications théoriques nouvelles.
- 56) Dans le travail de focusing, Gendlin ne cherche pas à faire décrire finement la situation problème, ou le problème. Dans un premier temps, il suggère de déblayer l'espace des soucis pour n'en retenir qu'un, pour n'avoir qu'une cible. Puis, il propose d'opérer un premier réfléchissement (dans

⁸ Somato psychopédagogie, voir le livre Berger, 2006.

mon langage), réfléchissement non verbal, qu'il nomme "sens corporel". Il demande à la personne ce qu'elle sent dans son corps à propos de la situation problème. Il ne cherche pas du tout à faire décrire une émotion (comme on le fait dans certaines techniques thérapeutiques, "qu'est-ce que cela vous fait ?"), mais plutôt en visant globalement la région du torse, à faire découvrir "la sensation" qui est présente quand la personne se met en relation avec ce qui lui fait problème. Avec les problèmes de traduction depuis l'anglais, on pourrait parler aussi de "sens ressenti"⁹, ressenti corporellement. Ce sens ressenti, n'est porteur directement d'aucun sens explicite, sinon de manière floue, obscure, globale, holiste. Ce sens ressenti n'est pas l'objet d'une analyse, mais d'un second temps de réfléchissement¹⁰. Il est demandé au patient de nommer de façon descriptive le sens ressenti, qui pour le moment n'a pas de mots qui lui est attaché. Gendlin nomme cette étape : "se donner une poignée", (take a handle), que l'on pourrait encore nommer "prendre une prise", "avoir un manche". Dans tous les cas, l'idée opérative est de trouver une dénomination synthétique, cristallisant le sens de la "valise" que représente le problème et par où l'attraper. L'expression qui cristallise la description du sens ressenti est testée par résonance avec l'impression corporelle, jusqu'à obtenir le sentiment d'une justesse, d'un accord, entre le mot et le sens ressenti. Le mot renvoie bien, pour celui qui est concerné, exactement au sens ressenti, qui lui-même est le reflet incarné de la situation problème. Ce qui est surprenant, c'est qu'en aucun cas on a débarrassé la "valise problème", on s'est contenté de la refléter par l'attention portée au corps, au "sens ressenti", puis en lui trouvant une "poignée". Cela va à l'encontre de toutes nos évidences habituelles, selon lesquelles mieux on saura de quoi il retourne, avec tous les détails et relations pertinentes, mieux on produira du changement adapté ! Or, ce que souligne Gendlin, est que cette manière de faire propre au focusing, produit du changement (grâce à l'étape suivante) sans rentrer dans l'analyse détaillée du problème.

57) Du coup, on voit que si le réfléchissement se différencie de la simple reconnaissance¹¹, comme la création d'un sens descriptif nouveau par rapport à l'accès à un sens déjà connu, au sein même du réfléchissement, on a une différenciation entre une description à vocation analytique, détaillée, complète, et une "saisie" holistique, caractérisée seulement comme "résonance corporelle", puis verbale, qui ne vise pas la précision mais la justesse, la résonance juste au "problème-valise".
Passons au temps suivant.

58) Réflexion et reflétance. A partir de là, en continuant à se situer dans un cadre d'intervention délibérée, deux types d'incitations différentes peuvent être pratiquées : une incitation à la réflexion ou bien une incitation à la "reflétance".

- i) [D'accord, "reflétance" est un néologisme. J'ai besoin d'un mot qui désigne cette activité particulière. Besoin d'une famille de mots qui fasse le parallèle avec le terme de "réfléchissement", parce qu'ils appartiennent tous deux à la famille des activités réfléchissantes, (j'y reviendrai plus loin en détail) et se différencient des activités réflexives du type réflexion, (c'est-à-dire comme activité et produit de la raison). Je choisis donc de parler de : "reflètement" ; d'acte de "reflétance" ; d'un sens "reflété". Le vocabulaire pour décliner les aspects de l'activité réfléchissante étant déficitaire, il faut bien en créer un. Pour autant, on ne se laissera pas prendre au piège sémantique de l'acception passive et mécanique du terme "reflet".]

⁹ Dans ma façon de résonner à ces expressions, "sens corporel" me donne l'impression que c'est le corps qui a un sens, ce qui ne me paraît pas juste ; alors que "sens ressenti", me paraît insister sur le fait que le réfléchissement du sens expérientiel m'apparaît en le ressentant par le médium du corps, ce qui me paraît plus exact.

¹⁰ Le premier temps de réfléchissement concerne le passage du vécu problème à un ressenti corporel résonant, le second temps fait passer du ressenti corporel à une dénomination ajustée par résonance au ressenti.

¹¹ Je symétrise les dénominations, alors que reflètement s'oppose à réflexion, l'opposé de réfléchissement sera la reconnaissance. C'est-à-dire que le réfléchissement suppose une forme de découverte, alors que l'attitude inverse est celle qui travaille sur/avec, le "déjà connu", du "reconnu".

/ Sens réflexif, construit.

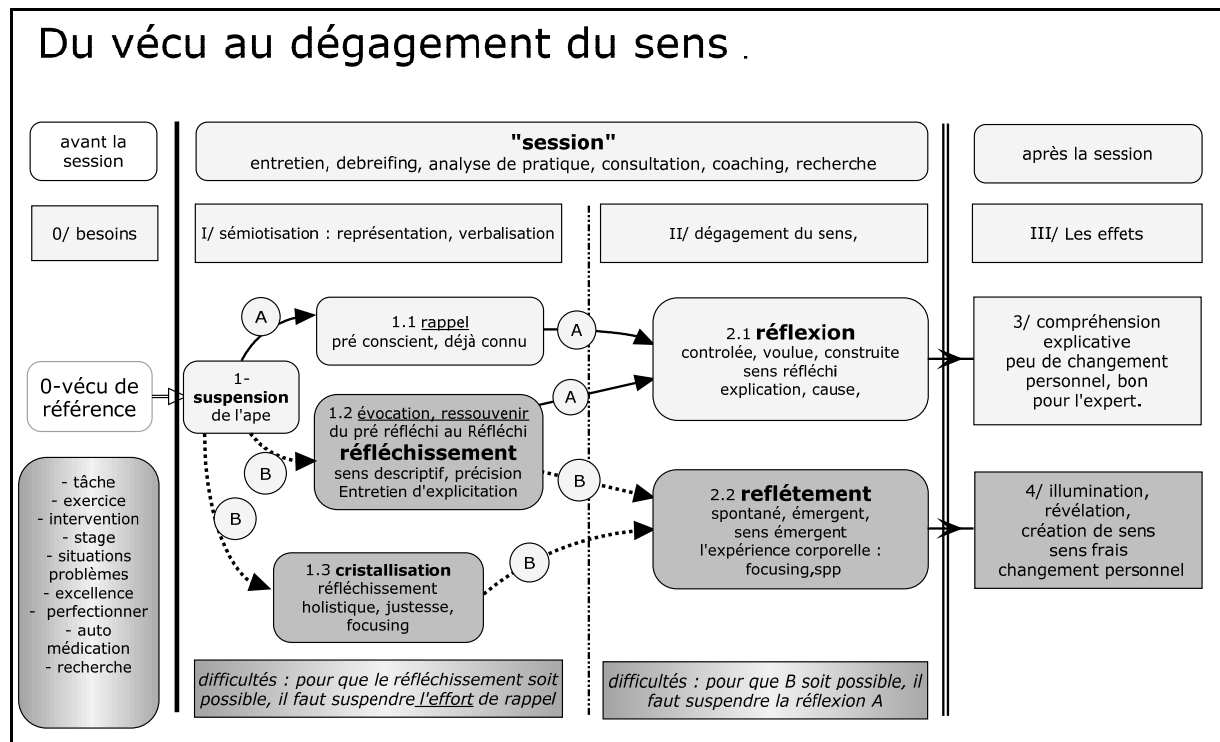
59) Le premier type d'incitation est plutôt volontaire et contrôlé et vise à prendre pour objet de pensée ce qui a été produit par la description. On peut qualifier cette activité de "réflexion", dans la mesure où elle sollicitera le raisonnement, la comparaison, l'abstraction, la déduction ou l'inférence. Elle conduira à faire des mises en relations conceptuelles, à abstraire des éléments pour en dégager des formes, des structures, voir à modéliser. Elle a donc pour but de faire apparaître différents niveaux d'intelligibilité, de causalité, de modélisation. Elle produit ce que je qualifierais, de sens "analytique" ou "réflexif", ou pourrait-on dire en référence au processus par lequel il est produit, un "sens construit". Son critère de qualité de réalisation touche surtout à la vérité, à la cohérence, à la non contradiction, à sa valeur causale, explicative.

- i) [On peut ici faire la même remarque que précédemment pour le sens descriptif : ce n'est pas parce qu'on construit un sens par réflexion qu'il ne peut pas se passer tout à fait autre chose de façon spontanée, comme l'émergence d'un sens neuf, ou la découverte de nouveaux plans de description qui solliciteront un retour à la description avec de nouvelles attentes. La réflexion peut être le support improvisé d'une activité reflétante spontanée et par définition imprévue, comme d'une activité descriptive en reprise. Description et réflexion n'interdisent pas leur dépassement par émergence spontanée ! La personne est toujours toute entière concernée. En revanche, quand un sens émergent n'apparaît pas, reste à examiner les incitations délibérées utilisées dans différentes pratiques pour le solliciter.]

// Sens reflété, ou sens émergent.

60) Le second type d'incitations délibérées, proposées à partir d'un réfléchissement, sera plutôt de l'ordre de l'ouverture, de l'accueil, de la position qui consiste à être activement tourné vers l'advenir, sans chercher à le produire volontairement, ni le contrôler. Position paradoxale, qui peut être pratiquée de manières très diverses, mais qui consiste à créer délibérément les conditions pour qu'advienne un sens qui ne se donnera que de manière spontanée, imprévue, involontaire. Dans ce cas, si cela réussit, peut apparaître un sens nouveau, non construit, mais émergent, imprévu donc : un sens émergent si on le qualifie par le processus qui l'engendre, un sens reflétant si l'on se réfère au type d'activité de la conscience qui le sous-tend, un sens éclairant ou existentiel, si on le nomme par rapport à la fonction qu'il assure.

61) J'ai cherché à résumer toutes ces distinctions dans le schéma 2 ci-dessous. Comme tout schéma, il a un caractère figé et caricatural, et ne cherche pas à représenter toutes les possibilités, toutes les nuances. Il se lit de gauche à droite quant au temps. Il ne se rapporte qu'à un cadre d'intervention (session) et ne traite pas de l'activité spontanée pouvant émerger à tout moment. Il y a donc "avant la session", "la session", "après la session". C'est important, parce que ce temps de médiation crée une suspension de l'activité principale (ape), pour délimiter un cadre où l'activité est de se mettre en relation avec l'activité passée, avec la situation passée. Dans le déroulement d'une session, il y a un premier temps (I) qui est de l'ordre du recueil d'information et donc production d'une sémiotisation du vécu, et un second temps (II) visant à produire, créer, du sens à vocation d'aide au changement. Les flèches notées (A) se rapportent aux activités réfléchies, les flèches notées (B) repèrent les différentes activités réfléchissantes.



62) Ce qui est le centre de cet article, c'est précisément ce sens émergent, l'activité reflétante, ses conséquences pratiques pour la recherche délibérée de création de sens.

2.4 Sens, structure, types de teneur de sens, couches des vécus de sens.

- 63) Si je résume le point où nous en sommes, j'ai clarifié les différentes acceptions de la notion de sens, j'ai séparé sens et signification en me dégageant de la linguistique et de la centration sur le signe. J'ai ensuite distingué un sens linguistique et un sens expérientiel, pour privilégier le second. Ce faisant, j'ai débouché sur une définition du sens expérientiel, par sa structure : "une chose en tant qu'une autre", et son lien constitutif avec la saisie intentionnelle (la conscientisation). En me basant sur les différents modes de conscientisation (réfléchi, réfléchissant), j'ai repéré que le mode réflexif produisait un rappel de reconnaissance et ensuite un sens réflexif ; et que le mode réfléchissant, produisait dans un premier temps un réfléchissement permettant une prise sur le vécu et la production d'un sens descriptif, et dans un second temps par reflétance, l'émergence¹² possible d'un sens neuf.
- 64) Ces trois sens sont distingués par le type d'activité qui les produit, mais si l'on se tourne maintenant vers l'analyse de leur "teneur de sens", du type de contenu thématique, ils apparaîtront aussi comme relativement différenciés : un énoncé descriptif n'a pas le même type de teneur de sens qu'un énoncé explicatif ou un énoncé simplement émergent. Décrire n'est pas expliquer et réciproquement. Décrire ne produit pas par lui-même ni explication, ni illumination. L'illumination est un discours étranger à l'explication et à la description, même si elle-même pourra plus tard se décliner en explications.
- 65) Mais on peut encore choisir un autre point de vue et considérer le sens produit non pas sous le seul angle de sa teneur de sens, et des variétés que nous venons de distinguer, mais aussi comme un processus de production/création de sens.
- 66) J'ai déjà abordé les différents processus par la catégorisation des activités de conscience, en restant un peu en troisième personne, un peu abstrait, mais ces processus sont des vécus, et comme tous

¹² J'ai déjà défini le concept d'émergence dans des articles précédents. Le caractère émergent vient du fait qu'au moment où l'événement émergent se produit, il paraît sans lien causal avec tout ce qui l'a précédé, il apparaît donc sans antécédents, et nouveau, voire étranger à ce qui pré existait. (Le livre de Lucien Sève (Sève, 2005) sur le sujet est une référence incontournable)

les vécus ils ont une structure temporelle : un début, une fin produisant un résultat, des étapes qui conduisent de l'un à l'autre, tout cela pouvant être fragmenté suivant des granularités diverses. De plus, comme tous les vécus ils peuvent être diffractés dans leur description suivant plusieurs couches descriptives qui peuvent en faire apparaître les différentes "couleurs qui les composent de manière naturellement "invisible".

- 67) Le fil que je veux maintenant suivre et qui me paraît le plus intéressant, c'est de prendre en compte comment la production, l'émergence de sens affecte celui qui vit ce processus. Je passe donc d'un point de vue centré sur les types de sens à celui centré sur les effets du sens sur celui qui en vit la production.
- 68) *Le point où je veux en venir est de souligner que le sens émergent m'affecte d'une manière plus vive que le sens réflexif, de manière à mettre en lumière l'importance de la notion de "sens frais", tel que Gendlin l'utilise. Je cherche à donner de la valeur à une distinction qui paraît un peu fragile, mal fondée, mal définie : le sens frais. [Alors que dans la réflexion aussi cette qualité de fraîcheur peut apparaître ?] Mais chez Gendlin, l'opposition se fait 1/ dans le cadre de la thérapie, pas dans le cadre de la recherche et 2/ dans l'opposition entre la réflexion sur son problème personnel, les commentaires, l'élucidation des symptômes et leur cause, et le fait que le problème s'éclaire d'un sens nouveau, imprévu, non construit, émouvant dans son effet, et ayant une qualité -essentiellement subjective- de fraîcheur. A noter que l'effet émouvant n'est pas lié à la teneur émouvante du contenu, mais à l'effet que cela me fait qu'il vienne à la conscience réfléchie. (Je ne suis pas ému parce que l'histoire est triste en elle-même, mais parce que la compréhension me touche, sans que je sois moi-même attristé). Bref, quoi que je puisse écrire à l'heure actuelle sur cette distinction relative à la qualité de fraîcheur du sens, il faudrait là des matériaux descriptifs en première personne, pour affiner la distinction, voir si elle se différencie d'un insight cognitif de compréhension, savoir si cette fraîcheur est une qualité partagée par les différents sujets, ou s'il y a d'autres critères propres à d'autres subjectivités.*
- 69) De manière un peu abstraite, je sais que je devrai examiner quels sont : / les effets cognitifs produit par la production de sens, effets au-delà de la teneur de sens ; / les effets émotionnels ; / les effets sur le corps, sa physiologie, sa posture, sa gestuelle ; / les effets sur le plan des croyances, de l'identité ; / les effets dans le présent bien sûr, mais aussi dans la modification éventuelle de mon rapport au passé ou à la manière d'envisager l'avenir.
- 70) Effets cognitifs (esquisse)
- La plus évidente : la fonction de compréhension, le fait de pouvoir appréhender quelque chose, de l'avoir en moi (prendre avec, com prendre, prendre avec),
 - Fonction d'orientation dans le monde, "savoir nommer" atteste du savoir reconnaître et du savoir se situer par exemple, savoir ce qui me porte vers là où je vais, dans ce que je fais.
- 71) La fonction d'orientation n'apparaît vraiment que lorsqu'on la perd, sinon son rôle, son importance est masquée, elle n'a pas vocation à attirer l'attention sur elle, mais à diriger l'attention vers ce qui fait sens pour la personne.
- 72) Fonction d'orientation/ de réorientation peut fonctionner comme un recadrage, donner un sens nouveau à quelque chose qui était devenu fermé, statique, dénué d'avenir, déserté par la motivation. Cf. l'exemple du jet de la vache par-dessus les remparts. Elle peut aussi retracer le lien entre le présent et une origine, donner un sens de continuité, de filiation, d'appartenance,
- 73) Mais ces effets cognitifs peuvent déclencher des réponses à bien d'autres niveaux, de l'émotion,
- la description comme sécurisation, confiance, mise à l'aise, appropriation, appartenance,
 - l'explication comme plaisir épistémique, comme ouverture à l'intelligibilité,
 - l'émergence comme recadrage, ouverture, ressourcement, émerveillement,
- 74) Émerveillement, être touché, bouleversé, être révolutionné
- 75) Plaisir épistémique : nouveauté, intérêt, fraîcheur, enthousiasme, clarté,
- 76) Je n'ai pas le temps pour ce numéro 75 d'Expliciter de développer les facettes des effets produits par le manque ou la découverte d'un sens frais. Il me semble que la voie ouverte est de bien distinguer les plans de descriptions du sens : depuis sa définition en structure, sa catégorisation à partir des types de teneur de sens, et enfin les caractéristiques des différents vécus de sens.

3 Activité réfléchissante et activité réflexive. Conditions, difficultés, solutions pour développer l'activité réfléchissante.

- 77) Dans le parcours que je dessine dans cet article, j'ai croisé des types de sens (descriptif, analytique, émergent) et des types d'activité de la conscience (réfléchissante versus réflexive).
- 78) J'ai mis en valeur l'originalité et l'importance du sens émergent, lui-même s'appuyant sur le temps précédent du sens descriptif (voir en conclusion le modèle à trois temps de la création de sens).
- 79) En conséquence, cela met l'accent sur l'activité réfléchissante comme voie de passage obligée vers la création de sens, ou à l'inverse il n'est de recherche délibérée de création de sens que par la mobilisation voulue des activités réfléchissantes
- a) [Rappel, je ne traite pas de la création de sens spontanée, mais de la création recherchée, voulue. La première peut toujours arriver n'importe quand, au milieu de la réflexion la plus intense, comme dans un moment de détente en Grèce dans son bain (Euréka !), la seconde vise un résultat qui précisément ne se donne pas spontanément].
- 80) Dans cette partie, je reviens donc sur la distinction entre activité réfléchissante et réflexive, puis je met en valeur les difficultés rencontrées dans la suspension de l'activité réflexive pour permettre la mobilisation de l'activité réfléchissante. Cela me conduit à esquisser un panorama des moyens qui ont été imaginés pour opérer, induire, solliciter, cette suspension. Dans la partie suivante, je choisirai de développer plus spécialement le rôle possible du corps dans la mobilisation de l'activité réfléchissante vers la création de sens.

3.1 Activité réflexive et activité réfléchissante.

- 81) Nous avons vu que toute la discussion sur la création du sens conduit à distinguer deux régimes cognitifs différents : l'activité réfléchie et l'activité réfléchissante. Je pourrais dire aussi deux manières de mobiliser la conscientisation, pour ne pas faire oublier qu'il y a toujours des regards (des points de vue) multiples, croisés à propos du même objet de réflexion (en écrivant cet article, je suis bien majoritairement dans l'activité réfléchie ; en le concevant, en revanche, je suis souvent dans de l'activité réfléchissante, tournée vers la création).
- 82) La première, la réflexion, est certainement la plus familière. Elle est la mieux identifiée, la plus facilement identifiable, puisqu'elle est l'objet privilégié de toute notre éducation et qu'elle se présente comme une activité voulue et contrôlée. La place éminente de la recherche d'explication, de la science, de la logique, de la causalité, de toutes les formes de raisonnement, toutes les formes d'analyse et de synthèse cognitives font de l'activité réflexive une activité valorisée, dont la mise en défaut est repérée, voire sanctionnée socialement et personnellement. C'est aussi celle qui a reçu le plus d'attention de toute la psychologie, devenant progressivement une psychologie de la résolution de problème dans les années 70 pour aller vers tout simplement "LA psychologie cognitive" dont on commence à s'apercevoir à quel point elle est restreinte à une part limitée des activités de l'humain. Ce qui n'est pas de l'ordre de la réflexion a souvent une connotation privative, à moins que ce ne soit carrément péjoratif. Ce qui est hors de la réflexion, de son produit, de la vérité, de l'explication, n'est plus alors qu'intuition, tempérament artistique ou littéraire.
- 83) La seconde, l'activité réfléchissante, est mal connue, peu familière en conscience, difficilement identifiable puisqu'elle ne s'aperçoit que dans une saisie rétrospective en première personne, mais aussi parce qu'elle ne s'enseigne pas et qu'il n'existe quasiment aucune activité éducative de base (dans les cycles d'apprentissage de l'école primaire, collège, lycée) qui la sollicite délibérément en conscience. De plus, elle appartient à toute cette famille d'actes qui ne sont pas volontaires et que l'on ne peut mobiliser que de façon indirecte, c'est-à-dire en créant les conditions qui les suscitent. Cette dernière caractéristique en fait une activité "risquée" pour ceux qui veulent pouvoir tableer d'avance sur des résultats certains. Quelle valeur productive peut avoir une activité que l'on ne peut que tenter, et dont le principe même de réussite potentielle est de ne pas viser volontairement le but !! C'est donc une activité qui, par essence, ne peut guère devenir machinale, automatique. En même temps, elle est l'activité de création par excellence, c'est par elle que le neuf, le frais, le sens qui est source de renouveau et qui me bouge personnellement, qui m'émeut, peuvent apparaître. C'est par l'activité réfléchissante que l'on peut espérer accéder aux indications permettant le changement, l'évolution personnelle, voire la guérison psychothérapeutique. C'est ce qui fait que – dans mes termes à moi, il est vrai- je trouve tellement passionnante la démarche à la fois théorique

et pratique du "focusing" de Gendlin, nous y reviendrons dans la dernière partie. Comme on le voit, ma vision de la question de "la création de sens", de sa fonction, est inséparable d'une compréhension de ce qu'est l'activité réfléchissante, de sa mobilisation, des ses empêchements, de ses modes. Je commence donc par revenir sur cette activité.

- 84) L'activité réfléchissante se présente sous deux formes, avec l'hypothèse que la première est une condition de la mise en œuvre de la seconde.
- 85) La première comme **réfléchissement**, se confond habituellement pour nous avec l'évocation, ou si l'on préfère, est une des propriétés fondamentales de l'activité d'évocation (si l'on considère l'évocation comme acte de se représenter). Le réfléchissement est ce qui permet de passer du vécu à sa représentation (Piaget), ou dans le langage de la phénoménologie : du pré réfléchi au réfléchi (Husserl). Il ne s'agit pas de l'action de se représenter en tant que telle, mais en tant qu'elle est un "se représenter" quelque chose qui ne l'a jamais été auparavant. Dans la perspective de Piagetienne, il y a alors création sur un nouveau plan de ce qui n'existait auparavant qu'au plan de l'action, du vécu en tant que seulement vécu. Le fait de se représenter ce vécu (donc de le présentifier, donc de se le rappeler sur le mode du revécu) le redouble : il y avait le vécu, il se double d'une forme de représentation et ce faisant il peut devenir objet pour ma pensée, ma sensibilité.
- (1) Le réfléchissement s'oppose et se différencie d'une activité cognitive qui se base sur le déjà connu, reconnu. L'activité d'évocation appartient aux actes de mémoire, c'est une forme de rappel, basé sur un laisser venir, un accueillir ce qui va revenir par le contact avec le passé quand je me mets en disposition de le présentifier. En ce sens, l'évocation est l'accès à un vrai contact avec le vécu passé, j'ai parlé à ce sujet de position de parole incarnée par opposition à une position abstraite, basée sur les connaissances déjà disponibles. Le réfléchissement par évocation s'oppose à une mémoire de rappel decontextualisée du vécu, basée sur un aller-chercher direct, volontaire. On sait que dans la pratique de l'entretien d'explicitation, il faut désamorcer la mise en jeu spontanée de cet acte de mémoire "d'aller chercher", pour que l'autre acte de mémoire basé sur "l'accueillir" puisse être mobilisé.
 - (2) Dans la perception, par exemple visuelle, le réfléchissement relève d'un acte de voir (par exemple) qui ne se contente pas de reconnaître ce qui est vu, ni de chercher ce qu'il est prévu de trouver, mais qui le découvre, qui s'ouvre à ce qui se donne à voir au-delà du su et reconnu. On observe facilement cette différenciation dans le dessin par exemple, où les maladresses sont engendrées par ce que je sais de mon modèle, qui m'empêche de le voir. Dans tous les apprentissages perceptifs spécialisés (lecture du corps, restitution de la couleur, dessin ou sculpture etc.), une des difficultés centrale est de mobiliser le réfléchissement du perceptible en suspendant les filtres catégoriels habituels. (L'art d'apprendre à voir ce qui ne se cache pas.)
 - (3) Le réfléchissement apparaît donc comme l'activité (mémorielle, perceptive, imaginative) qui résulte de la suspension de l'attitude habituelle de prise d'information par reconnaissance du connu, pour chercher à recevoir, à accueillir de manière fraîche, renouvelée ce qui peut se donner au-delà du prévu (c'est donc une forme de réduction, au sens phénoménologique du terme). On verra avec Gendlin ou Bois / Berger que ce réfléchissement peut s'opérer de façon privilégiée (mais pas exclusive, selon moi) à partir, non pas des seuls organes des sens, mais de façon plus holistique à partir du corps comme lieu d'accueil de tout ce qui m'affecte au-delà et en amont des organes des sens (cf. l'article de Gendlin traduit et publié dans Expliciter 74). Comme on le voit, au passage j'ai opéré une extension du réfléchissement habituellement relié pour nous au rappel, qui nous est le plus familier sous la forme de la mémoire d'évocation, à d'autres actes comme la perception ou l'imagination. Mais dans tous les cas, le réfléchissement est bien ce qui fait passer du vécu au représenté, de la conscience en acte pré réfléchi à la conscience réfléchie.
- 86) Réfléchissement : description et cristallisation. Nous avons l'habitude de ne considérer le réfléchissement que dans la mesure où il était un accroissement du savoir sur le vécu ainsi réfléchi, comme une évidence propre aux bases de l'entretien d'explicitation que plus d'information donne accès à l'intelligibilité et donc prépare à une remédiation adaptée. Avec la cristallisation, ce qui

apparaît c'est que ce n'est pas la quantité, la précision, du réfléchissement qui est en jeu, c'est aussi sa justesse. Comme si la fonction du réfléchissement par cristallisation était de l'ordre de la qualité de la prise sur l'expérience vécue. Mais alors, peut être que la description, qui paraît tellement nécessaire pour atteindre des buts d'analyse de l'activité, d'évaluation de l'activité, de préparation à la remédiation, en terme d'aide au changement personnel, n'a de valeur qu'en tant qu'elle est aussi une prise forte sur l'expérience de référence ?

- 87) Au-delà de la volonté de production d'un sens descriptif, (de la sémiotisation de base de ce qui est/a été vécu), l'étape du réfléchissement me semble le passage obligé vers toute production de sens émergent, puisque tant ce réfléchissement n'est pas opéré, le vécu n'est pas accessible à la conscience réfléchie. C'est précisément l'étape qui assure une prise sur le vécu. Je fais l'hypothèse encore que lors du réfléchissement d'un vécu, non seulement s'opère la prise de conscience réflexive de ce qui était conscience en acte, mais cela donne l'occasion par association et résonance d'éveiller d'autres informations en plus, contenues dans le champ de pré donation. (Ce que la phénoménologie qualifie de "passivité" et qui relève de l'inconscient phénoménologique, qui n'existe pas sous l'hypothèse d'une censure, mais qui n'est que la masse sédimentée de toutes les rétentions et de leurs interactions par associations).
- 88) La question que pose cet article, est de savoir si tout reflètement dépend ou non du fait qu'un réfléchissement se soit opéré ou pas au préalable. J'aurais tendance à penser que oui, à partir de mon expérience, mais peut-être que c'est propre aux démarches volontaires de recherche de création de sens.
- 89) La seconde forme d'activité réfléchissante, est ce que j'ai nommé "**reflètement**", comme activité "reflétante", qui passe du sémiotisé par représentation (non verbal ou verbal) à l'émergent, du décrit factuel à l'illumination, du prosaïque à l'épiphanique.
[Epiphaneia qui signifie « manifestation » ou « apparition » (du verbe phainô, « se manifester, apparaître, être évident », et qui est connu comme vocabulaire chrétien, mais n'est pas spécifiquement chrétien à l'origine].
- 90) Il y a donc plusieurs caractéristiques propres à ce reflètement : dans sa mise en œuvre il n'est pas mobilisé par un acte volontaire, mais par une intention éveillante. Ce concept "d'intention éveillante" vient de la phénoménologie de Husserl, mais on retrouve en psychologie une notion comparable avec le "sentiment intellectuel" (cf. Burloud et le numéro spécial d'Expliciter n° 27). Dans tous les cas, il s'agit de l'idée d'une activité cognitive dont on ne peut contrôler le déroulement. On ne peut le mobiliser que par le souhait qu'il en soit ainsi, donc par une intention, qui est lancée en direction de tout ce qui en moi est susceptible d'y faire écho, produit du réfléchissement qui lui donne une direction, mais aussi mémorisation passive sédimentée (les rétentions), et tout le tissu associatif de l'ensemble de ce que j'ai vécu, appris. Donc un ensemble qui, à chaque instant est infiniment plus large et déborde toujours ce que ma conscience réflexive croit savoir de ce qui est potentiellement actif en moi. La chose remarquable, c'est que ce potentiel peut se mobiliser, soit par le hasard d'un choc associatif (le paradigme de ce cas de figure est la madeleine de Proust) ; soit par l'intention qu'il en soit ainsi. Intention portée par une vraie demande vis-à-vis de soi-même. Il s'agit donc d'une visée vers l'ouverture à une émergence possible ; de ce fait, il apparaît comme émergence dans le sens où il ne paraît pas y avoir de lien de causalité, d'engendrement, direct entre ce qui précède et ce qui se produit, le déroulement et le produit de l'émergence sont hors de contrôle, si ce n'est la nécessité de garder en prise l'intention et l'orientation activement passive vers l'accueil possible d'un sens émergent.
- 91) La caractéristique fondamentale de ce que produit le reflètement et son critère d'authenticité est sa saveur, le fait que cela paraisse "nouveau" pour celui qui le vit, que cela lui donne une impression de fraîcheur (c'est le terme de Gendlin, "sens frais") ; mais aussi au plan cognitif que cela soit illuminant (ouvrant à une compréhension imprévue, donnant des perspectives inédites, de nouvelles orientations, des points de vue inconcevables dans le cadre précédent, cela produit dans le langage de Watzlawick un recadrage, ...) ; ce qui fait que le reflètement produit facilement une émotion forte, que la personne qui le vit se sent touchée profondément. Il est difficile de décrire la spécificité de cette émotion, émotion du soi, émotion d'être bougé dans ses croyances, ses valeurs, son identité, sa mission (pour reprendre les catégories de Dilts), émotion non réactionnelle aux autres

ou au monde extérieur, mais émotion qui vient de moi, de moi à moi, du contact authentique avec des facettes de moi que je découvre. Larmes sans tristesse, bouleversement, sidération, émerveillement, ouverture, perte des repères habituels, désorientation prélude à une réorientation.

- 92) Comme on le voit, cette réflexion démarrée dans l'intention d'éclairer le thème de la "création de sens", inverse profondément l'orientation initiale issue de la psychologie cognitive, pour donner une place fondamentale à l'activité réfléchissante de la conscience. L'activité réfléchissante est à la racine de la création, de la production du neuf, de réponses inédites, innovantes, de la production de sens. Et donc, entre autres, c'est l'activité à privilégier dans l'aide au changement. Reste à comprendre comment cette activité réfléchissante sous ses deux formes peut se pratiquer, quelles sont les difficultés à la faire ? Ce que ces deux activités réfléchissantes ont en commun c'est le caractère non contrôlé, spontané, non volontaire de leur accomplissement. Je ne peux pas accéder au neuf, au frais, par une démarche contrôlée, volontaire. Autrement dit, je ne peux pas savoir d'avance ce que je ne sais pas encore. Tout au plus, puis-je dans certains cas savoir d'avance que je vais vers quelque chose que je ne sais pas encore. J'ai déjà la conscience d'un à venir, mais je ne connais pas encore le contenu de cet avenir. Mais je peux toujours essayer, seul ou accompagné, de créer les conditions de mise en œuvre d'une activité réfléchissante.

3.2 La mise en œuvre de l'activité réfléchissante.

- 93) Aborder la mise en œuvre de l'activité réfléchissante c'est envisager comment le faire, quels sont les moyens, les supports privilégiés, et c'est à ce titre que dans un autre article, je développerai le rapport à l'expérience somatique, mais c'est aussi envisager ce qui empêche cette mise en œuvre.
- 94) Le principal problème de la mise en œuvre délibérée de l'activité réfléchissante est l'habitude de mobiliser d'abord les modes cognitifs les plus entraînés, les plus immédiatement disponibles, les plus rapides, les plus efficaces dans l'immédiat, c'est-à-dire toutes les formes d'activités cognitives reposant sur le rapport au connu, mais aussi sur le travail réflexif (je ne prends pas en compte ici ce qui est aussi très souvent présent, c'est-à-dire une attention superficielle, négligente, non engagée, qui est en deçà des distinctions réfléchissant/réfléchi).

3.2.1 Les obstacles au réfléchissement.

- 95) Dans le réfléchissement tout d'abord. Dans le domaine du rappel, aller dans la mémoire d'évocation (permettant le réfléchissement) suppose de suspendre la mémoire habituelle, celle tournée vers le rappel des connaissances maîtrisées au service de la vie quotidienne. J'ai nommé "effroi", le fait que me tournant vers la mémoire d'un vécu passé, je réagisse négativement au fait qu'il n'y ait pas de remplissement immédiat, que dans un premier temps la réponse à mon appel à l'évocation se solde par un sentiment de non mémoire, de vide, voire d'impossibilité de retrouver. Nous savons par l'expérience de l'entretien d'explicitation que ce temps d'effroi, cette habitude d'aller chercher l'information plutôt que de la laisser revenir, peut être assez souvent contournée par un accompagnement. Accompagner, c'est offrir une forme de constance de la visée, alors que celui qui est accompagné la perd. L'accompagnateur propose des actes inhabituels (évoquer, prendre le temps de laisser revenir, ne pas se fixer sur des aspects a priori) sur le mode apparent du normal ; il biaise positivement la situation en faisant passer indirectement le message que c'est possible, que cela se fait naturellement ; il ne réagit pas négativement au fait qu'il n'y a pas de remplissement immédiat, c'est-à-dire qu'il s'abstient soigneusement de créer des défis de mémoire ; il travaille avec les ponts sensoriels sur le passé et relance dans le prolongement des bribes d'évocation qui reviennent. En termes d'effets perlocutoires, il contourne sans cesse le fonctionnement mémoriel habituel par un contournement inductif positif, par une absence de formulation négative. Cela suffit dans la plupart des cas, en particulier parce que tout temps consacré à se rappeler est déjà lui-même un temps de suspension de l'activité habituelle engagée dans un suivi, le temps de rappel est un temps où l'activité consiste à s'arrêter et à se consacrer au passé. Dans le domaine perceptif, maîtriser, réduire l'impulsion première à reconnaître seulement, à assimiler immédiatement uniquement au connu, est un peu plus difficile à dépasser. Le contournement de l'obstacle du fonctionnement cognitif habituel, peut passer par des consignes de dessin à partir d'un modèle posé à l'envers (genre d'exercices du style "Dessiner avec son cerveau droit"), donc d'exercices cherchant

à décevoir la prise d'information habituelle, pour ramener à un travail frais de la vision. L'exercice de vision stéréoscopique, ou de nombreuses illusions optiques sont des paradigmes de l'aide au réfléchissement par l'impossibilité ou la déception du mode habituel. Je ne vais pas plus loin dans les exemples perceptifs, mais on sent bien qu'il y a un champ immense de réflexions pédagogiques.

3.2.2 Les obstacles au reflètement.

- 96) Dans le reflètement. La première différence importante avec le réfléchissement, c'est que non seulement on ne connaît pas le résultat de ce qui va se donner, mais on ne sait même pas s'il y en aura un ! Je veux dire que lorsque vous laissez revenir en évocation un moment passé, vous êtes au moins sûr que ce moment passé a existé, que vous avez bien vécu ce moment de votre vie, le réfléchissement de ce moment n'est pas une création totale, il est création du vécu sur un nouveau plan : celui du représenté. Alors que dans la création de sens émergent, produit par le reflètement, rien ne semble garantir qu'il y aura émergence. Le vide du remplissement initial pourrait être qualifié de plus absolu pour le reflètement que pour le réfléchissement.
- 97) De plus, l'acte de se rappeler est un acte familier, ce qui l'est moins c'est de le faire par évocation, mais on reste dans le cadre d'activités qui sont immédiatement intelligibles dans leur visée de principe. Se poser pour aller chercher une création de sens me paraît être une activité beaucoup plus inhabituelle, une visée presque "insensée". Est-ce seulement possible, et comment faire exactement ce que je ne peux pas faire intentionnellement ?
- 98) On a donc un premier obstacle lié au manque de familiarité du reflètement comme acte et l'obstacle massif complémentaire de l'absolue familiarité avec l'acte qui se présente immédiatement : la réflexion. D'autant plus que la réflexion est rassurante, elle peut sembler donner du contrôle, de la rigueur, et si elle ne suffit pas on peut déboucher sur un "je ne comprends pas !" ou un "pourquoi j'ai fait ça ?", dont on supporte avec résignation que l'on n'a pas toujours les bonnes réponses. On a donc des obstacles liés à la présence d'un mécanisme de réponse très familier, la réflexion, et le manque presque total de pratique d'une autre attitude permettant la création de sens : le reflètement.
- 99) Le dépassement de ces deux obstacles solidement complémentaires a été un souci constant de toutes les démarches d'aide à l'évolution personnelle et au changement. [Même si cela n'a pas été exprimé dans les termes que j'utilise ici. Le plus souvent, cet obstacle est nommé "le mental" tout court, la "pensée" qui empêche de s'ouvrir au nouveau.] Puisque précisément ces démarches, qu'elles soient spirituelles (déistes ou pas), de développement personnel, psychothérapeutiques, ou tout simplement de perfectionnement dans une activité, reposent sur des moyens qui supposent de s'ouvrir à des créations de sens, au rafraîchissement du sens déjà là. Il y aurait un ouvrage entier à écrire sur ces techniques plus ou moins douces ou provocatives visant à aider à suspendre momentanément la réflexion, je ne vais ici donner que quelques indications.
- 100) Dépasser les obstacles au reflètement. Il s'agit donc de suspendre la mise en œuvre de la réponse spontanée, créer les conditions pour une autre attitude.
- 101) Les "professionnels de l'accompagnement" ont explorés de nombreux procédés de levée du contrôle réflexif, que je présenterai autour de deux pôles : le premier généralement provocatif cherche à obtenir la suspension par débordement de la réflexion ; le second, plus doux, essaie de parvenir au même résultat par contournement de l'activité habituelle.
- 102) Déborder la réflexion.
- 103) L'idée générale est de créer les conditions qui épuisent, saturent, choquent, la personne au point que son mode de fonctionnement intellectuel spontané est inhibé, indisponible. Bien entendu, tout ce que je vais décrire se situe dans un cadre éthique de consentement de principe à être débordé. Beaucoup de ces méthodes se sont développées à partir de techniques psychothérapeutiques nées dans les années 60, 70 et l'on conçoit mal de les sortir de ce contexte. Je les indique essentiellement pour donner un cadre général de compréhension de la nécessité et de la difficulté à susciter une suspension de l'activité réflexive. A) Les techniques les plus douces de ces provocations, consistent simplement à faire crier, bouger librement, se frotter, soupirer, ramper etc. les personnes, pour qu'elles s'ancrent dans des activités expressives/corporelles basiques, et se rendent disponibles à des propositions exploratoires qui sinon ne seraient investies que de façon concep-

tuelle/réflexive. Tout animateur de groupe de psychothérapie connaît bien ces techniques qui produisent généralement les résultats attendus avec facilité. B) En revanche, les techniques "de choc" bien connues des praticiens de la bioénergie dans la lignée de Reich, comme Lowen par exemple vont plus loin. Ce peut être des postures à tenir qui deviennent rapidement insupportables, des techniques d'hyperventilation (autour du Rebirth), des exercices de chute sans contrôle de la hauteur d'un tabouret (avec de nombreux matelas en dessous), des mises en scènes très provocantes : comme un groupe qui vient lentement vers vous de façon menaçante, ou bien le fait d'être longuement porté et bercé par tout un groupe etc. etc. Il existe, et j'ai pratiqué d'innombrables variantes de tous ces exercices. Ils ont une efficacité indéniable, même s'ils sont plus performants dans la suspension de l'activité réfléchie que dans la production de nouveaux sens. C) Les techniques d'épuisement, misent plutôt sur la demande d'un effort maintenu au-delà de la normale. Le prototype de ce genre de techniques est le "marathon", c'est-à-dire un travail en groupe qui se poursuit de façon continue 24 h d'affilée et plus. Il existe des variantes plus ou moins exotiques, comme par exemple de faire vivre ensemble tout un groupe dans une seule pièce pendant plusieurs jours ! Peu de personnes résistent à un groupe marathon ! [A noter que les techniques d'isolation, de jeûne, de maltraitements physiques recherchés, de privation de sommeil, etc. ont été inventées bien avant]. D) Des techniques de saturation de l'activité réflexive peuvent provoquer de l'épuisement, mais ce n'est pas ce qui est recherché, au contraire une forme de lucidité, de vigilance permanente est encouragée. Le paradigme de ce type est la technique dite "de l'illumination intensive", qui consiste à poser plusieurs heures par jour, par intervalle renouvelé de cinq minutes, la même question : "dis-moi qui tu es ?". Il n'y a pas d'échange verbal et le minimum d'échange non verbal entre les deux protagonistes qui partagent une session de 40 ' avant de changer de partenaires. Il est demandé " de faire l'expérience de la réponse" qui vient après que la question ait été formulée, puis "de l'exprimer à voix haute". Au bout de quelques heures, ou de quelques jours, il y a un tarissement des réponses réflexives disponibles, et après -quelque fois- une traversée du désert, arrivent des expériences de réponses à la question qui sont totalement fraîches et émergentes. C'est certainement une des plus belles techniques qu'il m'ait été donné d'expérimenter. Mais dans un esprit et cadre très différent, la technique du Koan qui vient du bouddhisme zen, technique de la question qui ne permet pas que l'on y réponde tout en la conservant vivante des jours et des semaines durant, a bien le même but de mobiliser l'activité réflexive pour la saturer, la dépasser par tarissement.

104) Contourner la réflexion

105) Le terme n'est pas classique, je parle de contournement, pour mettre en valeur le caractère doux, non provocatif, le plus souvent indirect, des techniques que je vais évoquer. Techniques qui ne s'annoncent pas, puisqu'elles ont vocation à atteindre un but sans que l'attention du patient soit tournée vers les moyens qui le permettent. Il reste toujours le principe éthique de base, d'être dans le cadre d'un consentement à être accompagné, sinon ce serait de la manipulation au sens négatif de ce terme. Mais c'est clairement de la manipulation au sens éthique du terme, qui est d'agir pour l'autre, pour l'aider à trouver du sens, dans les limites déontologiques du contrat qui donne forme à la séance. Le principe de tout contournement du fonctionnement habituel réflexif est de ne pas éveiller de méfiance, et de proposer les consignes les plus "folles", les plus improbables, comme si cela allait de soi que tout le monde y réponde facilement, et qu'en tout cas celui qui le demande ne manifeste aucun doute sur de l'effet de sa demande sur l'autre.

- a) 1/ Un premier exemple, est celui de l'hypnose Ericksonnienne, que l'on peut aussi qualifier "d'hypnose conversationnelle" (Haley) pour souligner que l'induction de transe se fait sans jonction directe (les fameux : "dormez ! je le veux !" de l'hypnose de l'école de Nancy), mais advient par le seul effet du rythme d'élocution, du vocabulaire utilisé, du saupoudrage de suggestions indirectes, au point que la lecture d'une transcription d'induction de transe paraît aux yeux d'une personne non avertie, comme particulièrement banale et inintéressante. Dans le vécu, dans mes vécus d'apprenti par exemple, j'ai constaté, comme d'autres, à quel point je n'avais pas l'impression d'être conduit dans quelque transe que ce soit, et que je pouvais, j'en avais la certitude, me lever et parler quand je voulais. Mais voilà, je ne le voulais pas, et même de moins en moins, et si mon bras droit se levait tout seul parce qu'il était manifestement plus léger que le gauche, (technique de vérification de la profondeur de la transe), je pouvais à tout instant intervenir, sauf que je préférerais n'en rien faire etc. Par rapport au thème de cet article, le principal inconvénient de cette approche est qu'elle n'est pas créatrice de sens. J'ai pu cons-

tater à quel point, dans certains cas, il était facile par ce moyen de contourner l'activité réflexive, mais cela produisait surtout une modification de comportement (tant mieux !), un changement de réponse à ce qui déclenchait des symptômes invalidants. Le patient y rajoutait éventuellement un discours de justification post hoc, mais il ne créait pas un sens nouveau. Est-il toujours nécessaire de créer un sens nouveau pour évoluer et changer ?

- b) 2/ Les "consignes folles". Je ne suis pas en train de faire une revue de question sur *toutes* les méthodes qui contournent délicatement la réflexion. Mais j'en connais toute une variété, qu'il me vient de baptiser "consignes folles" ! Certains modèles d'aide au changement de la PNL (Les stratégies des génies de Dilts, comme le Walt Disney, le Feldenkrais, et d'autres) ; la technique de "l'imagination active" proposée et mise au point par Jung ; les techniques de rêve éveillé dirigé (red) développée par Desoille ; les techniques de dialogue avec les co-personnalités (les Stone – pas les chanteurs !). Une "consigne folle" c'est une proposition de faire quelque chose en pensée, en imagination, qui est raisonnablement impossible. Mais qui, si elle est acceptée par le patient lui fait faire un saut hors de la réflexion, vers un espace à la fois symbolique et imaginaire. Imaginaire dans la mesure où c'est un monde qui n'existera que dans l'imagination du patient, symbolique pour autant que tout ce qui s'y passera puisse faire l'objet d'interprétations. Demander au patient de s'imaginer descendre sous la terre par une porte qu'il découvre dans le sol et trouver un escalier ou tout autre moyen pour descendre profondément dans la terre vers une rencontre, est un des multiples scénarios classiques du Rêve éveillé dirigé. De façon tout à fait normale et conventionnelle il est proposé de faire quelque chose qui quitte totalement le monde du rationnel, de la réflexion contrôlée, du tiers exclu et de la non contradiction, pour passer naturellement dans un espace où il se passe des choses qui pour le coup sont émergentes. Même si le sens ne s'en dégage pas toujours immédiatement. Je ne veux pas ici mettre l'accent sur la technique, que l'on trouvera détaillée dans d'innombrables ouvrages. Je veux souligner le déconditionnement instantané que l'on produit par de telles consignes chez celui qui y consent. Plus "fou" encore ?

Prenez la technique de "l'imagination active". Lors du récit d'un rêve, un patient rencontre un personnage, ou une instance (arbre, fleuve, montagne, animal etc.). Cette instance est alors choisie par le thérapeute, avec l'accord de son patient, comme pouvant donner lieu à un dialogue. Les précautions préliminaires sont nombreuses, que les auteurs ont bien soulignées (B. Hannah, M-L Von Franz, Adler par exemple), vérifier que le personnage, l'instance, est bien là pour apporter son aide en s'adressant à lui intérieurement de manière courtoise, puis écouter en soi la réponse qui vient ; si oui, est-ce qu'il accepte de communiquer et à quelles conditions, et ainsi de suite. Chaque étape fait l'objet d'un dialogue à partir d'une question formulée et de l'accueil de la réponse qui vient ou pas. Ce personnage peut devenir un véritable mentor vers lequel le patient se tourne en dehors des séances, pour lui poser des questions qui lui tiennent à cœur.

Vous voyez. Je viens de vous plonger dans la folie douce. Comment est ce possible que je me pose des questions à moi-même, et que "moi" me donne des réponses fortes dont je ne sais même pas que je peux les posséder en moi ! Pour de la création du sens, on en a ! Oui. C'est ça le travail de praticien. Jung le praticien a mis au point une méthode de travail avec les rêves qui produit des résultats étonnants, mais nous n'avons pas de théorie précise qui permette d'en rendre compte. Ce qui me paraît certain, c'est qu'en procédant ainsi, on esquivait l'explication, le raisonnement, le justifié, pour rentrer dans un espace mental de création, de création de sens. Techniquement, à aucun moment, interdiction n'a été faite de suspendre l'activité de réflexion, mais les consignes ont créé un espace, un monde où elle n'a plus cours. Si c'était encore le cas, la production serait toute différente, avec le ton aisément repérable de la tentative d'explication ad hoc. Mais là c'est un personnage qui me parle en réponse, je suis hors de la réflexion. Cependant ce genre de technique ne fonctionne précisément que pour ceux qui rentrent aisément dans l'espace de l'imaginaire, sinon, et j'en ai eu l'expérience, on a affaire à des patients qui restent aux portes de l'offre : Est-ce possible de faire une chose pareille ? me disent-ils ; Mais, qui c'est qui répond vraiment alors ? ; C'est sérieux, on peut vraiment l'écouter ? etc.

- c) Dans une moindre mesure, mais de façon comparable, proposer à quelqu'un "de laisser revenir un moment où ...etc." pour le guider vers un pont sur le passé qui le fera accéder à l'acte de

rappel par évocation, est une consigne un peu folle aussi. Elle s'habille de la légitimité du rappel, et de la pratique apparemment conventionnelle de la mémoire, mais en fait nous demandons dans l'entretien d'explicitation une conduite qui suspend la réflexion "sur ce qui s'est passé", pour en quelque sorte simplement (!) revivre, ce qui s'est passé et le mettre en mots de manière plutôt descriptive. Il y a détournement subreptice de l'activité habituelle vers le réfléchissement, vers l'activité réfléchissante, antagoniste de l'activité réfléchie.

- d) Se tourner vers le non verbal. Ce paragraphe, je ne fais qu'esquisser, juste pour lui donner sa place dans la progression linéaire de l'article. Je le reprendrai plus longuement dans la troisième partie qui traitera essentiellement différents types d'écoute de l'expérience somatique. En effet, ici je m'intéresse aux obstacles à la mise en œuvre de l'activité réfléchissante, et aux moyens de suspendre l'activité de la réflexion, du déjà connu, dans le reflètement. Je viens de décrire des méthodes de "débordement" et des méthodes de "contournement". Dans ces méthodes de contournement de l'activité réflexive, il y a bien sûr toutes les techniques qui contournent le duo infernal "activité réflexive et verbalisation" ou l'inverse (quoiqu'on puisse parler sans beaucoup réfléchir !). Le moyen le plus direct de ne pas mobiliser la verbalisation et son associé la réflexion, est d'éviter la verbalisation, pour aller directement vers toutes les formes d'activités non verbales, comme par exemple, toutes les variétés de mobilisation du corps, mais aussi comme certains aiment particulièrement le faire, en se tournant vers les objets symboliques, vers la nature, (cf M. Legault dans ce journal), vers toutes les formes d'expression plastique. Par cette énumération, je commence déjà à passer dans le chapitre suivant : Les supports privilégiés du contournement de l'activité réflexive.
- 106) Les supports privilégiés de l'activité réfléchissante. Lieux qui expriment directement à partir de l'affection (de ce qui m'affecte) dans le "dos de la conscience réfléchie", sans être soumise au contrôle rationnel, cognitif, organisé à partir du langage essentiellement : tout ce qui me met en rapport direct avec le monde, avec ce qui m'affecte, le corps, la nature, l'autre, divin ? tout ce qui est expression non verbale, dessin, sculpture, création plastique, chant sans parole, cri, danse, mouvement libre, écriture automatique, répétition à la J. Lily qui désémotise le langage, répétition tout court.
- 107) On a aussi découvert, inventé, de nombreux support de reflètement, comme les symboles, le dialogue avec des parties de soi, le suivi de l'émotion, plus brouillon : l'association libre, et enfin le corps. Le corps déborde par définition le contrôle réflexif, parce que 1/ il reflète ce qui m'affecte, 2/ il exprime sans cesse spontanément.
- 108) Je vais me garder de conclure, je souhaite que ces réflexions restent à l'état de matériaux encore provisoires de manière à laisser pleinement ouverte la discussion que ces essais de mises au point peuvent éveiller. Dans un second article, je reprendrai la structure en trois temps, vécu, réfléchissement, reflètement, à propos de diverses approches de l'expérience somatique.

