

## Entre corps et récit, un apprentissage singulier

Par Armand Mamy-Rahaga (16 03 2014)

### 1. Situation :

Le sujet raconte : « Je décide de « faire des abdominaux ». Autrefois j'aurais imposé l'exercice à mon corps qui n'aurait eu qu'à s'exécuter. Cette fois-ci, et cela pointe depuis un certain temps, je me tiens à l'écoute de « où il en est ce corps ». Il est loin, il n'est pas en place pour commencer l'exercice tout de suite. Tout à l'imaginaire, il appréhende la peine de que cela comporte. Il se fait des idées semble-t-il. Je laisse le corps où il en est (qui suis-je ?) et je commence à m'imaginer faisant l'exercice. Peu à peu je constate que pris au jeu, je le fais vraiment « en esprit », « en imagination », et finalement en sensation. Au bout d'un certain temps le doute me vient : est-ce si sûr que cela que, le faisant « en esprit », je ne le ferais pas déjà « par corps » ? Et pour preuve, ce corps soi-disant réticent n'est-il pas déjà en train de « marmonner » le geste, de pulser comme un fœtus au diapason de l'exercice ?

Plus l'exercice en esprit se fait sensible, plus le corps vient participer activement. Cela ressemble à des retrouvailles ... L'entrée en scène du corps se fait sans heurt, dans le tempo, en douceur, imperceptiblement, et le voilà en train de faire au premier plan. Il ne force pas. Je sens que je dois continuer modestement à m'imaginer faisant le geste. Le corps fait sans effort comme s'il faisait par le ressenti et non par injonction. L'esprit de son côté ressent activement ce qu'il imagine. L'esprit et le corps se rencontrent, s'articulent semble-t-il dans le ressenti et l'exercice prend de l'allure et de l'allant. L'esprit peut se permettre de s'évader à faire autre chose tandis que le corps continue à faire. Le temps passe, léger comme une plume, fluide comme l'air. L'impression qui se dégage c'est que tout est facile et que ça peut durer comme ça. Quand vient la piqûre caractéristique de l'effectivité de l'exercice, à l'encontre de l'apparition de la hargne habituelle c'est de la patience qui émerge. Je fais sans « état d'âme » avec la douleur et quand je n'en peux plus j'arrête l'exercice sans « cris et sans déchirement » (je pense au *Rivages des Syrtes* de Julien Gracq). Cette découverte fortuite, je l'explorerai dans ma pratique (et dans mon enseignement) du tir à l'arc et de l'aïkido. Les concepts de « souplesse », de « relâchement », de « lâcher-prise » prennent un sens qui permettent la mise en acte.

### 2. Évaluation :

L'approche de la pratique a changé : une distinction est apparue entre « s'entraîner » c'est-à-dire à « répéter pour ancrer des automatismes » et « exercer » (le *practice* des anglo-saxons) se définit alors comme « répéter pour qu'une autre façon de faire apparaisse ». Lors de la pratique de l'aïkido dans la même posture on peut constater l'émergence du jeu du « je » entre corporéité et intentionnalité, du jeu de l'identité entre le soi-même comme un autre et l'autre comme soi-même. La dimension de la violence s'évanouit suite à ce qui ressemble à un changement d'échelle, à un « revirement » (P. Vermersch, sept. 2005, p. 38).

Ce changement d'échelle comme condition du changement en cours d'action pourrait être référé à la fonction imaginative, fonction de dé-formation de P. Watzlawick et de G. Bachelard ou encore à la fonction de déliaison et d'émancipation tels qu'A. Sillitoe nous le raconte dans *La solitude du coureur de fond*. Autre exemple en Extrême-Orient : le changement d'appellation de l'ancienne école chinoise de boxe de la forme et de l'imagination (Xing Yi

Chuan). Celle-ci ayant dérivé vers le formalisme, Wang Xiang Zhai (le successeur en activité, dans la lignée des maîtres de l'école) la nomma : boxe de l'imagination (Yi Chuan). Les techniques ne sont plus des formes que l'on apprend au travers de l'entraînement mais des surgissements en situation. L'exercice (de l'ordre du wou-wei taoïste) consiste à approfondir la posture pour rendre possible ces surgissements...

La rêverie gymnique à coup sûr a pris une tournure d'apprentissage par une mise en lien non-voulue de références venues d'horizons diverses. Le bal des références incite à la promenade péripatéticienne. La pratique se présente comme péripéties, s'agirait-il de se perdre pour se retrouver ?

### 3. La méthodologie

L'étayage théorique utilisé est principalement la phénoménologie de Husserl. Il s'agit de pouvoir situer le point de vue de l'évaluation en amont (*épokhè*) de « l'attitude habituelle » dans laquelle s'inscrit la notion d' « entraînement ». A partir de la phénoménologie, la méthodologie qui nous proposons est la description. La mise en abyme des descriptions du même objet laisserait la possibilité à différents mondes, d'apparaître.

Le concept d' « image du monde » de Watzlawick (1980, p. 37) se laisse convoquer ainsi que les concepts de « micro-rupture », de « micro-monde », de « micro-identité » et de « virtualité du moi » de F. Varela (2004, 106-109). Les travaux de Merleau-Ponty sur le mouvement vers un monde pour théoriser le phénomène du membre fantôme et de l'anosognosie (1945, pp. 95-96) ainsi que ses concepts de « corps habituel » et de corps actuel » (1945, p. 97) se laissent aussi convoquer pour penser la situation.

Qu'en est-il du sujet et du rapport au savoir quand du corps en situation un savoir advient ? La théorie du sujet comme sub-stance d'E. Lévinas (1980, p. 148) ou encore de H.-G. Gadamer (1996). Permettre au « je » de trouver/construire sa place alors que l'action se déroule nous amène à prendre en compte la dimension éthique du « non-égocentrisme », de la « spontanéité » (F. Varela 2004, pp. 120-122) et de « l'épokhè du moi » de F. Varela (2004, p. 107) ; dimension éthique à tresser, confronter à l' « éthique de l'autre » d'E. Lévinas et le modèle de l'accueil complice de l'irruption de l'autre P. Ricœur (190, p. 198) quand il s'agit de penser un art martial.

Disponible malgré le feu de l'action, l'esprit (« toujours et déjà le corps » selon F. Roustang) peut s'évader tandis que le corps continue à être à ce qu'il fait. Il peut revenir ensuite, tout aussi facilement, à considérer avec tranquillité ce que fait le corps c'est alors qu'apparaissent, étroitement tressées, les dimensions éthique et esthétique : la facilité dans l'effort, l'aise dans la contrainte, la contrainte comme ressource... Dans ce va-et-vient, corps et esprit ne sont plus disjoints.

Finalement c'est bien un apprentissage singulier qui semble faire son apparition. Un apprentissage dont on ne peut dire à l'avance comment on apprend et qu'est-ce qu'on apprend. Un apprentissage qui ne peut être mené qu'en première personne. Un apprentissage se dessine alors qui constitue une activité de divertissement au sens pascalien (tir à l'arc instinctif, aikido) en *praxis*. La mise en œuvre d'un tel apprentissage pourrait être une caractéristique de l'activité d'accompagnement professionnel (Vial, M. & Mencacci, N. 2007 et Vial, M., Mamy-Rahaga, A. & Tellini, A. 2013 ).

### **Bibliographiesuccinte :**

Lévinas, E. (1981). *De l'existence à l'existant*, J. Vrin.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*, Éditions Gallimard.

Varela, F. (1996). *Quel savoir pour l'éthique ?*, Éditions La découverte.

Watzlawick, P. (1980). *Le langage du changement*. Éditions du Seuil

Lévinas, E.(1981).*De l'existence à l'existant*, J. Vrin.

Ricœur, P.(1990), *Soi-même comme un autre*, Éd. Seuil, p. 198