

Phénoménologie de l'être au monde : nous sommes relation.

D'après le physiologiste anglais, Sherrington, la fonction du système nerveux central est la coordination sensori-motrice. La réponse par une action au "problème" que nous percevons.

Le psychologue Gibson attire l'attention sur le fait que l'organisme ne peut percevoir que des "affordances" = ce que l'environnement, tel qu'il le perçoit, lui offre comme possibilités d'action. Ex. un arbre offre d'autres "affordances" à un singe qu'à un humain. Cfr. Le verbe anglais 'to afford'

Notre comportement, vivre, se résume à la recherche d'une coordination motrice la plus adéquate à ces "affordances". Autrement dit : l'organisme vivant est en relation continue avec son environnement. Ce lien est indissociable : si l'on peut distinguer (par une abstraction de la pensée) les organismes et l'environnement, *en réalité ils sont un*. Comme nous le verrons plus loin, les affordances que nous offre notre environnement augmentent par ce que Piaget appelle l'accommodation.

La perception des affordances et l'action ne sont que 2 aspects du même processus. La perception ne 'précède' pas à l'action comme le terme coordination sensori-motrice pourrait suggérer.

Notre connaissance du monde n'est donc jamais une connaissance "objective" du monde (les choses, les gens, n'importe). Notre "connaissance", notre "savoir" est un amalgame plus ou moins ordonné de conclusions tirées à partir de *notre adaptation aux "affordances"* de "notre" monde, = la nature, les choses, les gens ... , que nous avons rencontrés. Ces "conclusions" que nous croyons, vivons, ..., comme connaissance / savoir / science" sont des abstractions par lesquelles nous *quittons* la réalité concrète de notre action. Elles deviennent le *sens* que nous attribuons à la nature, les choses, les gens ...

L'organisme n'existe pas en dehors de son environnement, la coordination motrice est *relation*.

De par le fait que nous sommes des animaux sociaux et par l'existence du langage comme moyen de communication élaboré, les humains naissent dans un environnement qui a déjà des sens. Nous naissons dans une famille, une culture, un monde "d'abstractions". Notre famille, notre culture, les gens que nous rencontrons attribuent en continu des sens sociaux aux actions tant à la nature, aux situations, aux événements, qu'aux autres gens. Les choses ont déjà ces sens que par ma socialisation (éducation etc.) j'apprends, j'assimile, réfléchit,

Ex. « une sorcière est veille, parle avec une voix rauque et a le nez courbe », « le feu c'est dangereux », « les hommes sont ... », « mettre le doigt dans le nez ne se fait pas»...

Au départ l'enfant entend parler de lui en utilisant son prénom. Nous apprenons à parler

SFP – DEU sophrologie Université Lille II.
Cours de phénoménologie: Introduction, Richard van Egdome.

de nous-mêmes en utilisant notre prénom : ex. Delphine a fait Vers 3, 4 ans, l'enfant apprend à "comprendre" que cette Delphine, ... *c'est* elle.

On la fait, on l'aide avec amour, ainsi "comprendre" qu'elle *est* les sens que l'on(=*le tierce généralisé*) attribue à son action. Et, progressivement, par l'éducation, qu'elle est responsable de ces 'ses' sens.

Nous "comprenons", de par ces mécanismes sociaux, que nous sommes / avons les caractéristiques que les autres nous attribuent et dont nos actions font "preuve".

Je *suis* gentil, sage, agile, timide, séducteur, intelligent, etc. ou (après diagnostic psy) oral, anal, génital, hystérique, borderline, schizo, ... etc.

Cette confusion entre ce que l'action (adéquation de notre coordination motrice aux affordances perçues), ce que l'on *fait* et ce que l'on *est*, est une caractéristique de la socialisation occidentale, de la compréhension occidentale du monde.

Cette confusion nous cache que la perception est le point de départ de la coordination sensorimotrice qui lie l'organisme vivant à l'environnement. Nous cache que **vivre est relation**. La confusion entre notre action et ce que nous sommes nous cache que cette confusion-même caractérise notre mode de relation.

En résumé notre socialisation occidentale résulte en une croyance quasi indéracinable en l'existence d'un "je" ou "moi", différent de notre relation, de notre *relationner* - qui *dirigerait* la coordination sensorimotrice d'un organisme (= notre personne), distinct de son environnement (les autres, la nature, les choses, ...). Qui dirigerait notre 'relationner'.

Comme ce "je / moi", que l'on pense découvrir, n'est ni simple, ni intégré, cela mène à la recherche "d'origines" à l'intérieur de cette "personnalité" que nous serions et qui expliqueraient notre comportement.

Il en résulte un mode de penser typiquement occidental à 2 caractéristiques :

la croyance en un "je" différent de l'unité organisme-environnement distinct de son relationner (son 'intentionnalité' pour employer un terme phénoménologique plus classique) qui va de pair avec la croyance que toutes les choses (et tout comportement) ont une ou des *causes*.

C'est de ces 2 caractéristiques que découlent le *psychologisme* et l'enseignement/apprentissage des mécanismes de défense. Ces mécanismes de défense se résument à des défenses contre l'attribution d'être la cause de choses désagréables qui arriveraient aux autres. Et, qui en un même mouvement renforcent l'idée de base que ce "je" - qui dirige et se défend de ces attributions - existe vraiment.

Il en découle une 3^{ème} caractéristique de la relation à l'occidentale :

l'idée que comme l'idéal (du "je peux être meilleur" aux "bienfaits de la mondialisation" etc.) peut être pensé en dehors de toute réalité relationnelle concrète, il doit être réalisé.

SFP – DEU sophrologie Université Lille II. Cours de phénoménologie: Introduction, Richard van Egdrom.

Dans cette perspective la réalité, les choses, les situations, les événements, la nature, le relief, les autres organismes, les gens, ... deviennent résistances à la réalisation de l'idéal. Résistances dont il faut prendre conscience, qu'il faut dénoncer, combattre et vaincre pour réaliser l'idéal.

Ce mode de relation à l'occidentale, ce relationner, cette intentionnalité est *ipso facto conflictuel* :

De par les caractéristiques des abstractions qu'il présente, enseigne, comme réalité, voir idéal, il nie que de fait vivre est (et n'est que) relation. Et, refoule le rôle fondateur que joue l'action de percevoir "la définition de la situation" dans cette réalité relationnelle.

La relation à l'occidentale ne s'occupe plus la réalité concrète, l'unité organisme-environnement, la relation, le nous, et son optimisation optimale. Au lieu de cela elle crée des je/moi occupés à prouver qu'ils existent vraiment, à la recherche de causes qui voient ce qu'ils rencontrent comme des *choses* à ajuster à leurs idéaux.

La relation à l'occidentale ne se concentre pas sur plus d'adéquation relationnelle mais sur l'attribution de degrés de cause, de responsabilités, voire de culpabilités, cherche à réaliser le Bien et le Juste, à combattre, à vaincre, à réussir,

Par sa coordination sensori-motrice, = l'adéquation optimale aux affordances pour rétablir plus de "fitting" (= ajustage) l'organisme-environnement cherche à réaliser de l'*Eutonie* = une relation, un nous, optimal. Cette eutonie est l'aspect corporel du fitting, de l'ajustage, du relationner.

La phénoménologie est une démarche épistémologique qui vise à aider tout un chacun qui réfléchit à abandonner les distorsions de sa vision/relation occidentale, de ses "à priori" qui sont devenus nos "à priori", pour retourner à la *réalité concrète, relationnelle, de l'être au monde humain*.

Sa méthode propose 3 prises de conscience nécessaires à cet éveil :

(prise de conscience - réduction - phénoménologique, eidétique, transcendentale)

Appliquées à la vie de tous les jours ces "réductions" (= retours) sont des étapes à réaliser pour en revenir à la réalité concrète. Ils permettent de prendre conscience du fait que le stress (contraire à l'eutonie ou le sophrosynein) est un aspect implicite de la relation à l'occidentale.