

4 réflexions phénoménologiques sur le vécu ressenti.

Phénoménologie du vécu :

Si l'on veut concevoir les nouvelles thérapies corporelles comme des approches phénoménologiques de l'expérience vécue du et par le corps ce que nous ressentons n'a pas – comme dans une technique de relaxation – un sens simple : dystonie, tension, détente, eutonie etc. en termes (para)médicaux ou des émotions fussent-elle élaborées en termes psychologiques.

Ce que nous ressentons est un *vécu* (Kurt Goldstein, *La structure de l'organisme*, 1934 et Aron Gurwitsch, *Théorie du champ de la conscience*, 1957).

Un vécu qui fait sens dans notre champ de conscience, c'est-à-dire de notre façon de relationner, notre vie. Notre vie est vécue, notre mode de relationner et ce qu'il met au monde se fait et se ressent par le corps que nous sommes.

1. ce que nous ressentons est un vécu

Le vécu c'est le ressenti de notre action de ce que nous faisons et omettons de faire, de notre coordination sensori-motrice. Or cette action est relationner, elle n'a pas de début ni de fin. Nous le faisons en continu depuis notre conception. Ce que nous ressentons est comment nous vivons un certain aspect de notre vie, de notre façon de vivre de notre relationner.

Ce n'en est qu'un 'problème' qui vient à l'avant plan de notre conscience. (cfr l'étymologie de pro-blème = ce qui vient à l'avant plan).

Notre vécu n'est donc autre que le sens que prend notre vie et des événements de notre vie qui viennent à notre l'avant plan.

En simple : le sens vécu est un ressenti qui fait sens et ce sens est en rapport avec notre vie, notre façon de vivre ici et maintenant.

Ici et maintenant ce n'est bien évidemment pas un moment du calendrier au lieu géographique où nous nous trouvons. Maintenant c'est dans cette phase de ma vie. Ici c'est dans mon/mes milieux. Ici et maintenant c'est dans cette phase de ma vie dans les milieux (ma famille, mon travail, mes loisirs, ...) que je fréquente.

Le vécu qui vient à mon avant plan tire mon attention sur un aspect de cette situation dans la perspective plus ou moins ordonnée de ma vie comme je la vis.

S'il est facile de coller un étiquette émotionnelle ou somatique sur ce que nous ressentons il y va vraisemblablement tout autrement avec notre vécu. Il est d'emblée encore non sens.

Chaque vécu est unique. Cfr Piaget.

Bien que nous le ressentions, bien que ce vécu s'impose à nous, nous n'en saisissons pas le sens. Il nous invite en quelque sorte à en prendre conscience, à en trouver le sens.

Un sens vécu est quelque chose de plus subtil, plus nuancé, complexe, ambigu. Pouvoir s'en occuper demande donc de la tolérance de l'ambiguïté et une approche quelque peu à distance qui nous permet de l'explorer sans en être envahi. Qui nous

permet de le formuler, de trouver les mots pour (nous) le dire, pour le comprendre ce que le corps que nous sommes nous signifie au sujet de notre façon de vivre la vie, la nôtre.

2. Ce sens vécu nécessite une attention bienveillante pour être compris

Cfr la coordination sensori-motrice, l'insatisfaction créative de l'intelligence.

Le sens vécu nous invite à une méditation toute naturelle.

Pour que ces processus de décantation et d'équilibration innés (cfr Sherrington et Piaget) puissent se mettre en route il n'est besoin que de 2 conditions nécessaires et suffisantes : 1. se retirer dans la solitude, 2. ne rien faire.

Viendra dès lors à l'avant ce sens vécu qui cherche à être intégré dans notre relationner.

Ne rien faire n'est autre que cette bienveillance curieuse empathique envers notre monde, dont notre corps, qui fait de nous une personne charmante.

(cfr l'étymologie de Sophrosyne généralement traduit par charme cfr Platon, *Charmides*. Un dialogue avec Socrate sur les différents aspects de *sophrosyne*). (cfr aussi les aspects de la 'droiture' dans la langue hébraïque chesed et rachamin, le sens littéral étant une colonne vertébrale sagement érigée d'elle-même et des entrailles détendues qui reposent dans le bassin).

Cette attitude implique entre autres une confiance que ce sens vécu se clarifiera, nous éclairera.

De par ce que nous orientons notre conscience vers un 'objet', notre vécu, celui-ci se 'clarifie'. Il faut juste le temps nécessaire à sa décantation.

Il ne s'agit pas d'un phénomène de cause à effet.

Le fait même qu'un vécu s'impose à nous comme problème, nous invite à fusionner avec lui, à le comprendre.

Toutefois ce vécu incompris échappe à nos a priori (= à notre intelligence assimilante) et nous invite à un retour qui met entre parenthèses ce que savons. Un retour aux choses-mêmes, ce vécu problématique, dans le sens étymologique, qui nous révèle l'inadéquation entre ce que nos sens ont perçu et ce que nous pouvons faire.

Il s'agit donc bien d'un vécu de notre intentionnalité.

Il ne s'agit donc pas de réfléchir - ce qui ipso facto se fait par le langage tel que nous l'utilisons déjà – mais de 'redescendre' dans notre intentionnalité et comment elle crée à la fois notre perception et notre action.

3. la conscience change le vécu

Si nous abandonnons l'attitude conflictuelle typique de notre culture et que nous la remplaçons par l'attitude phénoménologique (cfr [Les 3 réductions phénoménologiques](#)) notre monde s'intègre.

Il ne s'agit pas d'une sagesse de notre corps. C'est tout notre être qui s'intègre.

Cette attitude est spirituelle dans le sens que d'un [point de vue développemental](#) elle suppose l'abandon d'un ego. Ou la prise de conscience que cet ego n'existe pas en dehors de notre construction verbale.

A ce niveau là nous fusionnons dans des nous. La transaction utilitariste est abandonnée pour un souci de la relation, ce qui est plus satisfaisant. Ce processus nécessite la fusion avec notre corps. Nous redevenons le corps ipso facto relié à son environnement, que nous sommes. Ce corps que nous sommes est un corps social en relation au monde.

4. Approche phénoménologique du corps

Considérer notre corps comme ce qui vit notre vie nous aide à prendre conscience de comment et où notre 'je' tient notre corps plutôt que d'être organisme-en-relation. Cela peut demander une 'rééducation' qui nous aide à retrouver confiance dans notre station debout et notre mouvement. Le résultat visé est que nous nous sentons à nouveau porté par ce corps relationnant que nous sommes. Cet abandon est condition à la méditation naturelle, ce retour à choses-mêmes qui s'exerce dans une solitude existentielle : seul sans faire.