

S'ancrer dans l'expérience vécue comme acte de résistance

Claire Petitmengin¹
Mines-Telecom Institute
Archives-Husserl, ENS
Paris

Version française de l'article :

C. Petitmengin (2021). S'ancrer dans l'expérience vécue comme acte de résistance. *Constructivist Foundations* 16 (2): 172-181.

Résumé

Ce texte défend l'idée que notre mode de vie et la catastrophe écologique qu'il génère résulte en grande partie de notre aveuglement à ce qui est le plus proche de nous : notre expérience vécue. Le problème crucial est nous ne reconnaissons pas la dimension "ressentie" de notre expérience, cette dimension vibrante et frémissante où la séparation entre espace intérieur et espace extérieur s'évanouit. Au prix de tensions considérables, nous essayons au contraire de maintenir une séparation entre ces deux espaces, ce qui a pour effet de les priver tous deux de vie, de les dés-animer. Coupés de la source de la vie et du sens, nous nous vidons de notre énergie vitale. Plus nous nous affaiblissons, plus nous essayons de nous remplir par une consommation frénétique, et plus nous épuisons la terre². La coupure avec le cœur vivant de notre expérience est ainsi la condition même de survie de notre système économique actuel, qui s'ingénie à l'entretenir. La libération de cet asservissement passe par la reconnaissance et de dénouement des tensions qui nous coupent de notre expérience, pré-requis nous permettrait de retrouver notre lucidité, notre dignité, et le courage de changer de modèle de société.

La pandémie que nous traversons est une situation inédite dont les conséquences s'annoncent dramatiques. Aussi inquiétante et douloureuse soit-elle, elle ne doit pas nous faire oublier qu'elle est seulement le symptôme d'une profonde crise écologique qui génère déjà d'immenses souffrances, et menace d'extinction la plupart des espèces vivantes et peut-être l'humanité toute entière. Cette crise écologique est due à notre mode de vie qui épuise les ressources de la terre. Le but de cet article est de montrer que ce mode de vie et la catastrophe écologique qu'il génère sont intimement liés à l'oubli de ce qui est pourtant le plus proche de nous : notre propre expérience vécue. Nous sommes la plupart du temps coupés de nous-

¹ cp@clairepetitmengin.fr

² Notre monde est "un monde où les choses vivantes meurent pour faire pousser une chose morte". R. Rogers cité par Andy Fischer, *Radical Ecopsychology, op. cit.*, p. 84

mêmes, de ce qui en nous vibre et vit, et cette déconnection a des conséquences catastrophiques dans tous les domaines de l'existence humaine. Retrouver le contact avec notre expérience est le pré-requis qui nous permettrait de retrouver notre lucidité, notre dignité, et le courage de changer de modèle de société.

L'exclusion de l'expérience vécue

Cette perte de contact n'est pas une simple hypothèse hasardée pour tenter d'expliquer le malaise qui mine nos existences, mais une découverte issue des recherches les plus récentes en sciences cognitives, qui étudient le fonctionnement de l'esprit. Dès la fin du siècle dernier, Francisco Varela, biologiste pionnier dans ce domaine, tirait la sonnette d'alarme : pour progresser dans la compréhension de l'esprit humain, la recherche ne peut s'appuyer uniquement sur des données "objectives", enregistrables et mesurables de l'extérieur, mais doit se doter d'une méthode rigoureuse pour étudier l'expérience humaine, jusqu'alors exclue du champ de l'investigation scientifique³. Comment étudier des activités comme l'écriture ou la prise de décision, des phénomènes comme l'émotion ou la douleur en s'appuyant uniquement sur l'enregistrement de l'activité cérébrale, du rythme cardiaque ou de mouvements des yeux, en faisant abstraction de ce que le sujet *éprouve* ?

C'est en essayant de recueillir les descriptions de telles expériences que les chercheurs ont fait une découverte étonnante et choquante : une grande part de ce que ressentons, imaginons et pensons d'instant en instant nous échappe. Une étude particulièrement frappante montre que nous passons plus de la moitié de notre temps à quitter la situation que nous sommes en train de vivre pour rejouer en pensée des scènes du passé ou nous projeter dans l'avenir, sans même nous en rendre compte⁴. Mais cette "dérive attentionnelle" n'est que la forme la plus superficielle et aisément reconnaissable de notre absence à nous-mêmes. Si par exemple nous éprouvons une douleur ou une émotion désagréable, nous cherchons immédiatement à nous en protéger, et interposons subrepticement une tension pour éviter de la ressentir. Si au contraire nous rencontrons une expérience agréable, nous nous efforçons de la maintenir par une subtile anticipation qui nous empêche d'y être complètement présents.

Quelle que soit notre activité, la tension vers l'objectif ou le contenu de l'activité (le "quoi") crée un étroit tunnel attentionnel qui occulte l'activité elle-même (le "comment"). Par exemple si je marche pour me rendre à un rendez-vous, préoccupée par le souci d'arriver à l'heure et par l'anticipation de l'échange, je n'ai pas conscience des sensations corporelles que suscite la marche. Tout en écrivant ce texte (du moins dans les moments où mon attention n'est pas en train de dériver), je suis absorbée par le contenu des idées que j'essaie d'exprimer. Pendant ce

³ Francisco Varela (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies* 3: 330–335.

⁴ Killingsworth M. and D. Gilbert D. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science* **33** (6006): 932.

temps, je n'ai pas conscience des contractions dans mon dos, du contact de mes doigts avec les touches de l'ordinateur, de la rapide succession d'images intérieures, émotions légères, commentaires, appréciations et comparaisons qui constituent mon activité d'écriture, ni du "fil de pensée" préverbal sur lequel s'appuie cette activité. Qui plus est, je n'ai même pas conscience que quelque chose m'échappe. Toutes nos activités sont concernées, des plus concrètes aux plus abstraites : non seulement nous ne savons pas (comment nous nous y prenons pour agir), mais nous ne sommes pas conscients de ne pas savoir.

Bien au contraire, nous croyons savoir, c'est-à-dire qu'une représentation de notre expérience se surimpose à notre vécu effectif, contribuant à nous en couper. Par exemple, comment nous vient une idée ? Bien qu'il s'agisse d'une expérience (heureusement) très courante, nous en savons peu de chose. En effet lorsqu'apparaît une idée - même une idée scientifique ayant eu des implications importantes jusque dans notre vie quotidienne - tout l'intérêt se concentre ordinairement sur son *contenu* et l'exploration de ses conséquences, très peu d'attention est portée à l'*expérience* de son émergence, au processus qui a permis de la trouver. La réduction de l'idée à son contenu exprimé sous forme verbale, et la méconnaissance de sa genèse, ont eu pour effet d'en réduire notre compréhension à un mécanisme cognitif désincarné. Nous nous représentons nos idées comme des processus de pensée se déroulant dans un "esprit" doté de deux caractéristiques principales : d'une part il est localisé *dans la tête* et séparé du corps, d'autre part il est localisé "*à l'intérieur*" et séparé de l'extérieur.

Là où l'esprit et le corps se rejoignent

Le recueil de descriptions minutieuses de l'émergence d'idées, rendu aujourd'hui possible par des méthodes adaptées⁵, dessine un tout autre tableau. Tout d'abord, cette exploration montre que dans l'expérience d'idéation, la distinction que nous croyons percevoir entre "esprit" et corps" (corps vécu) se dissout⁶. Beaucoup de penseurs ont remarqué que le mouvement, la marche par exemple, est propice voire indispensable à la pensée. Pas seulement parce qu'il permet de relâcher la crispation sur la question à résoudre, mais parce qu'il permet de trouver le rythme, le geste, qui constitue le germe même de l'idée. Avant qu'une idée ne soit exprimée sous forme verbale, mathématique, picturale ou musicale, elle apparaît sous la forme d'une direction de pensée, d'une "ligne de force", dont Einstein nous donne un aperçu : "Durant toutes ces années - écrit-il - il y avait un sentiment de direction, d'aller droit vers quelque chose de concret. Il est très difficile, bien sûr, d'exprimer ce sentiment en mots. Mais je l'avais

⁵ Comme la Micro-phénoménologie (www.microphenomenologie.com). Par exemple Claire Petitmengin (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Science* 5, 229–269.

⁶ Claire Petitmengin (2016). The scientist's body at the source of meaning. In: Schoeller D. (ed). In: Schoeller D. & Saller V. (Eds.). *Thinking thinking. Practicing radical reflection*. Freiburg / München: Verlag Karl Alber. 28-49.

dans une sorte de survol, d'une certaine manière visuellement."⁷ Une idée, c'est d'abord un mouvement, un rythme, ne relevant pas d'une modalité sensorielle particulière, mais néanmoins subtilement ressenti. Ce rythme se déploie dans un "paysage" mouvant, doté d'une texture, de contrastes de densités et d'intensités, qui lui sont tout à fait spécifiques. Même lorsque l'idée a été exprimée, cette dimension gestuelle et vibrante subsiste, sous les mots elle constitue la dimension même du *sens*. C'est l'ancrage dans cette dimension ressentie qui fait une pensée, une parole vivante, incarnée.

"L'espace intérieur du monde"

L'exploration minutieuse de cette dimension de l'expérience où la frontière entre esprit et corps se dissout montre qu'elle n'est pas située en nous-mêmes, dans un espace "intérieur" individuel et privé, séparé de l'espace "extérieur" par une frontière rigide. Ordinairement, nous nous percevons comme des individus, des "sujets" nettement séparés des "objets" extérieurs qui nous entourent et constituent notre "environnement". Supposons par exemple qu'au cours d'une marche dans la campagne, au détour d'un chemin je découvre un paysage. Immédiatement, j'en reconnais les éléments : "des bouleaux, un ruisseau", que je localise là-bas, à distance de moi-même dont le "point de vue" est situé ici, au niveau de mes yeux. Mais il est une autre manière de regarder : une attention moins tendue, moins focalisée, me permet de reconnaître des contrastes d'ombre et de lumière dans les feuillages, ou des nuances de vert et de rose dans les reflets sur l'eau, que ma focalisation sur les éléments du paysage m'empêchait de distinguer. En adoptant un mode d'attention encore plus ouvert, diffus, réceptif, je peux aussi laisser le paysage venir à moi, me laisser "toucher" par lui. Au lieu d'aller chercher des objets là-bas, je laisse les couleurs, les formes, les mouvements, les sons venir à moi. Je laisse l'atmosphère, le rythme particulier qui émanent du paysage m'imprégner, un peu comme le ferait un parfum, ou une musique. Le paysage n'est plus une étendue qui se présente à ma vue comme un beau spectacle, dont une photographie épuiserait l'expérience⁸. Il n'est plus regardé, mais ressenti, et ce ressenti dissout la limite entre lui et moi⁹. Voici deux descriptions de cette expérience :

"Je sens très bien *en moi*, dans mon tronc, le fleuve qui coule, ou le peuplier qui se dresse vers le ciel, ou le peuplier qui se balance, au bord de la Sarthe, quand il fait grand vent. (...) A dire vrai, je ne *vois* pas s'élancer le peuplier. Je ne *vois* pas couler la rivière. Je sens la rivière qui coule en moi. Je sens que le peuplier se dresse."¹⁰

"Dans ces instants là, il n'y a plus de barrières entre moi et les choses. C'est comme si je n'avais plus de peau. Par exemple, ce peuplier là-bas, c'est comme si rayonnait de lui quelque chose, un frémissement, une lumière diffuse, un son très léger, très fin, qui vient jusqu'à moi et me touche d'une manière indescriptible. Tout devient incroyablement touchant. C'est comme si l'espace entre

⁷ Holton G. (1982). *L'invention scientifique, Thémata et interpretation*; Paris: PUF, pp.440-441.

⁸ François Jullien (2014). *Vivre de paysage, ou L'impensé de la raison*. Paris: Gallimard.

⁹ Rilke "Quand nous sommes immobiles, nous ne pouvons guère nous distinguer de ce qui nous entoure." (cité par Andy Fischer (2013). *Radical Ecopsychology*. State University of New-York Press. p. 134.)

¹⁰ Marcel Jousse. Le jeu manuel de l'enfant. Cours à l'Ecole d'Anthropologie du 24 janvier 1938.

les choses devenait plus dense, plus lumineux, plus vibrant, et qu'il n'y avait plus rien d'autre que cet espace." (Lise)¹¹

Dans cette expérience, les vibrations de la lumière, le flux et reflux de l'eau, la texture des arbres et des pierres, le souffle du vent... ne se brisent pas à la frontière de la peau, mais réunissent intérieur et extérieur en un seul espace ininterrompu¹². Le paysage me traverse. Lui et moi sommes faits de la même étoffe, de la même "matière" tendre, sensible, vivante et palpitante, pour laquelle notre langue n'a pas de mot, mais que le philosophe Merleau-Ponty appelait "la chair du monde"¹³, et que nous désignerons aussi dans ce texte sous le nom de "dimension ressentie" de l'expérience.

En résumé, lorsque dénouant les tensions qui nous en coupent, nous entrons en contact avec notre expérience, nous ne trouvons pas un "esprit", un "corps", et son "environnement". Ces mots sont des abstractions, des concepts qui voilent la réalité de ce que nous vivons. Le chant de l'oiseau n'est pas là-bas dans la gorge de l'oiseau, il n'est pas non plus ici en moi, il résonne dans un espace où la limite entre ici et là-bas n'existe pas, où le monde et moi se rejoignent, que Rilke appelait "l'espace intérieur du monde" (*der Weltinnenraum*). Ce qui est vrai du chant de l'oiseau l'est des reflets de la lumière, de la rugosité du rocher et de la fraîcheur de l'eau. C'est cette expérience, "à la source impalpable des sensations"¹⁴, que tel poète, tel peintre essaie de susciter. Pour cela, il ne cherche pas à décrire ou reproduire exactement l'objet, le paysage qui se donne à son regard, afin de nous le faire *voir*, mais à travers l'image, "à nous faire *voir* comment il nous *touche*. (...) Le peintre reprend et convertit justement en objet visible ce qui sans lui reste enfermé dans la vie séparée de chaque conscience : la vibration des apparences qui est le berceau des choses."¹⁵

La source gestuelle des pensées

C'est de cette matière sensible et mouvante (où la distinction entre esprit et corps se dissout) que semblent faites nos idées : sous les mots, nos idées sont des rythmes qui prennent leur source dans les mouvements du monde. Ces mouvements sont d'une infinie diversité, comme le montrent certaines langues qui possèdent des dizaines de mots pour désigner un être vivant, en fonction de ses multiples attitudes et actions possibles. Elles ne disent pas "l'oiseau s'envole", mais "la mouette prend son essor, de la façon unique que la mouette a de le faire, lorsque telle brise, tel vent, venant du large ou venant des terres, souffle avec telle force". Parfois à peine perceptibles, comme la qualité particulière du souffle du vent dans le feuillage

¹¹ Extrait d'entretien dans Claire Petitmengin (2007). Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience. *Journal of Consciousness Studies* 14: 54–82.

¹² "Le monde, à chaque instant, s'effondre tout entier dans mon sang." (Rilke, Lettre du 17 décembre 1912 à Marie de Tour et Taxis.).

"Le paysage afflue dans le corps. Le vent s'engouffre dans le sang. Le ciel remonte au cœur." (Christian Bobin (1990). *Eloge du rien*. Editions Fata Morgana. p. 22)

¹³ Maurice Merleau-Ponty. (1984). *Le visible et l'invisible*. Paris: Gallimard, notamment pp. 116, 189, 192.

¹⁴ Gasquet J. (2002). *Cézanne*. Éditions Encre marine. p. 242.

juste avant une pluie d'orage, ou "la petite ombre qui court dans l'herbe et se perd au couchant"¹⁶, ces mouvements subtils résonnent et s'impriment en nous à chaque instant¹⁷, à notre insu, particulièrement chez l'enfant, beaucoup plus réceptif que l'adulte. Nos pensées, même celles qui semblent les plus abstraites, en sont ensuite le rejeu sous forme microscopique et invisible¹⁸. Plus nous laissons résonner en nous de gestes pendant l'enfance, plus nous devenons capables de penser finement, de manière personnelle et originale. C'est pourquoi il est indispensable de laisser le petit enfant "tout regarder, tout toucher, tout casser, tout rejouer, partout."¹⁹ Mouvements de jaillissement, déploiement, balancement, accélération, arrêt... les gestes qui accompagnent toute expression verbale, souvent à notre insu, sont l'expression directe de cette dimension gestuelle invisible, dans laquelle la parole prend source et sens²⁰.

Mais pensée et parole se sont coupées de leur source gestuelle. Cette coupure semble avoir été favorisée par l'apparition de l'écriture alphabétique, qui a suscité le développement de concepts abstraits, généraux, coupés des situations concrètement vécues dont ils tirent leur sens²¹. Nous avons oublié le sens gestuel et profond des mots : "le geste ayant disparu, le verbe et sa signification est resté en l'air"²².

En résumé, la "matière" sensitive et sensible dont sont faites nos pensées et où les mots prennent sens n'est pas enfermée à l'intérieur de nous, elle est la matière même dont est fait le monde. C'est le contact avec cette matière qui nous donne le sentiment d'exister, qui nous rend vivants.

C'est dans cette dimension gestuelle subtile où se joue la pensée que semble aussi se jouer la rencontre entre humains. Comme le montre l'observation attentive des interactions entre mère et nourrisson²³, le monde de ce dernier n'est pas un monde d'objets, mais de "dynamiques de vitalité"²⁴. Le bébé ne perçoit pas le biberon, la couche, mais *comment* sa mère le prend, prend le biberon, déplie la couche, c'est-à-dire les rythmes de ses gestes, la "tonalité" qui s'en dégage. Ces rythmes ont la particularité d'être "transmodaux", c'est-à-dire transposables d'une

¹⁵ *Idem.*, p. 33.

¹⁶ Guerrier Crowfoot, cité par T.C. McLuhan, *Pieds nus sur la terre sacrée*, p. 21

¹⁷ "Dans les cultures orales, chaque lieu possède sa propre dynamique, ses types de mouvement propres, et ceux-ci engagent les sens et les mettent en relation de manière particulière, instillant un état d'esprit et un style d'attention particuliers". Abram D. (2013). *Comment la terre s'est tue*. (traduction de *The Spell of the Sensuous*, 1996). La Découverte. p. 237.

¹⁸ "Le langage est la voix même des choses, des ondes et des bois." (Merleau-Ponty (1996). *Le visible et l'invisible*. Paris: Galimard, p. 204)

"Le volume invisible des odeurs, les rythmes des grillons, le mouvement des ombres, tout cela, en un sens, constitue le corps subtil de nos pensées." (David Abram, *op.cit.*, p. 334)

¹⁹ Marcel Jousse. Cours à l'Ecole d'Anthropologie du 7 décembre 1937

²⁰ "Toutes les racines grecques et latines, qui remontent à l'indo-européen, ont une signification gestuelle concrète." (Marcel Jousse, Cours à l'Ecole d'Anthropologie du 23 novembre 1935)

²¹ David Abram. *Comment la terre s'est tue*, par exemple p. 150

²² Marcel Jousse. Cours à l'Ecole d'Anthropologie du 14 décembre 1940

²³ Daniel Stern. (1989) *Le monde interpersonnel du nourrisson*. Paris: PUF

modalité sensorielle à l'autre, ce qui rend possible l'accordage affectif (*affect attunement*) entre la mère et l'enfant, d'instant en instant : par exemple (après 6 secondes environ), la mère va répondre à un babillage du bébé par une caresse de même intensité et de même rythme. Ce monde dynamique et transmodal reste à l'âge adulte celui où se jouent les relations humaines. Sous les interactions verbales et visuelles qui accaparent l'attention, "l'atmosphère" particulière qui se dégage de l'autre personne, plus perceptible lors d'une première rencontre, ou après une longue séparation, la manière bien à elle qu'elle a de s'approcher de vous, de se mouvoir, les variations d'intensité de son regard, le rythme et la mélodie de sa voix, sur lesquels vous vous accordez à votre insu... forment la texture même de la rencontre.

La dualité comme acte

Le drame que nous vivons en tant qu'humain né dans notre civilisation occidentale est que nous sommes la plupart du temps coupés de cette dimension, le cœur vivant de notre expérience. Plus exactement, nous nous en coupons, par un processus de rigidification qu'il est possible de reconnaître et de décrire²⁵. D'instant en instant, nous dépensons une énergie considérable pour essayer d'identifier dans la mouvance du monde des formes fixes, des objets dont on puisse dire "ceci". Car c'est à cette seule condition que nous pouvons nous penser comme des individus et dire "je". Par exemple lorsqu'un son se produit, en une fraction de seconde il est reconnu comme le chant d'un merle là-bas dans le prunier : dans la même fraction de seconde, "je" viens au monde. D'instant en instant, des micro-tensions créent des objets "extérieurs" séparés d'un espace "intérieur" par une frontière rigide, qui me donnent un sentiment d'existence, une existence d'emprunt. Plus cette frontière se rigidifie, plus les objets deviennent solides, et plus mon existence se confirme. Cette confirmation mutuelle, qui naît dans les événements perceptifs, se poursuit inlassablement dans toutes les strates de l'expérience. Ce processus est une question de survie. Car lorsque nous perdons quelque chose, quelqu'un, c'est notre propre identité que nous perdons. C'est un effort épuisant. Impossible de se laisser aller, il faut faire "tenir" le monde. Cette tension incessante pour maîtriser, pour essayer de maintenir nos frontières, cloisonne, rigidifie, et aboutit à la crispation et à la douleur. Car nous sommes tellement occupés à nous protéger de la mort que nous nous protégeons de la vie même.

La dés-animation du monde

Car le cloisonnement entre un espace "intérieur" et un espace "extérieur" a pour effet de les priver tous deux de vie, de les dés-animer. Dans notre société occidentale, nous nous représentons l'espace extérieur, "l'environnement" non humain comme un espace géométrique

²⁴ Daniel Stern. (2010) *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford University Press.

²⁵ Claire Petitmengin (2017). Enaction as a lived experience. Towards a radical neurophenomenology. *Constructivist Foundations* 12 (2): 139-147.

uniforme, indifférent et inerte. Nous percevons la "nature" comme un système d'objets distincts et distants de nous, destinés à être possédés et exploités, dans le meilleur des cas comme un lieu de loisirs sportifs ou de promenades gentiment bucoliques dont des études scientifiques s'efforcent aujourd'hui de quantifier les bienfaits. Séparée des forêts qui la nourrissent, mesurée en termes de superficie et de rendements, la terre s'épuise. En arpentant un champ désolé, où les insectes et les oiseaux se sont tus, nous pouvons ressentir en nous l'étiollement de ses dynamiques de vitalité.

Nous-mêmes avons perdu contact avec la chair du monde, la source de la vie et du sens. Coupés de ses rythmes subtils, nous nous vidons de notre énergie vitale. Les villes modernes et l'environnement technologique ne nous offrent que des dynamiques de vitalité appauvries, qui ne peuvent nous nourrir, ou nous apportent une nourriture nocive. Dominée par le sens de la vue qui distancie, scrute et fige, l'architecture contemporaine a privilégié les perspectives, les distances, les formes, les lignes et les surfaces, créant des espaces froids²⁶. Ces espaces qui favorisent l'adoption d'un regard focalisé, tendu, qui scrute et saisit, sont impropres à offrir les contrastes de texture, de densité, de profondeur, luminosité et résonnance susceptibles d'éveiller la dimension vibrante et ressentie de l'expérience.

L'impact nocif de la coupure avec la source de l'expérience se vérifie dans de nombreux autres domaines, comme celui de l'enseignement. Celui-ci est essentiellement conçu comme la transmission de quantités massives de contenus discursifs de connaissance, non comme connexion à leur source vivante. Pour cela, il impose l'immobilité à l'enfant comme à l'adulte, limitant leurs gestes aux mouvements de leurs yeux pour lire et des leurs doigts pour écrire. Le développement de la capacité à inventer de nouvelles idées, à penser de manière autonome, supposerait au contraire de les familiariser avec la dimension non verbale et gestuelle où les idées prennent source et sens, actuellement presque complètement occultée. "L'enseignant magique" qui sait capter l'attention des enfants et faire briller leurs yeux parce qu'ils entrent en contact, en-deçà des objets de savoir isolés dans leurs disciplines cloisonnées, avec les dynamiques de vitalité qui leur donnent sens et vie, le fait presque par effraction. Pour beaucoup d'enfants, la scolarité est un long chemin d'abnégation et de désincarnation. Elle est l'apprentissage douloureux des tensions et crispations permettant d'ériger et maintenir une cloison rigide entre "esprit" et "corps", qui du coup perdent peu à peu leur sensibilité, s'étiolent et meurent. A moins que l'enfant ne s'y refuse, et ne se retrouve exclu du système scolaire.

Coupés de la dimension ressentie de notre expérience, perdant la capacité à penser de manière autonome et créative, nous perdons notre dignité même. Notre vie se réduit bien souvent à la quête épuisante et compulsive de confirmation de notre existence par l'acquisition d'objets,

²⁶ Juhani Pallasmaa (2011). *Le regard des sens*. Paris: Editions du Linteau.

qui mène à l'impasse et au désastre écologique que nous connaissons. Car plus nous nous affaiblissons, plus nous essayons de nous remplir par une consommation frénétique, et plus nous épuisons la terre²⁷. Mais maintenir la "famine expérientielle"²⁸ dont nous souffrons est une condition indispensable au fonctionnement du système économique actuel. "En organisant la société de telle sorte que nous trouvions peu de véritable nourriture pour les besoins les plus profonds de notre organisme, notre système économique *crée* l'insatiabilité que les économistes interprètent alors comme essentielle à la condition humaine."²⁹ Autrement dit, la coupure avec le cœur vivant de notre expérience est aussi la condition même de survie de notre système économique actuel, qui s'ingénie à l'entretenir.

Réanimer nos vies

Si la racine commune de notre épuisement et de celui de la terre réside dans les tensions qui nous coupent de la source de notre expérience vécue, où notre espace le plus intime ne se distingue pas de l'espace du monde, la condition essentielle pour s'extraire des problèmes écologiques inextricables que nous rencontrons aujourd'hui, et qui risquent de conduire inexorablement à l'extinction de l'humanité, est de retrouver le contact avec notre expérience. L'enjeu n'est pas de reconnaître des interrelations, de rétablir des connexions, de réparer ou de tisser des liens entre "l'humain" et la "nature" conçus comme séparés, mais de réaliser leur unité au cœur de l'expérience. Les statistiques les plus accablantes, les démonstrations les plus convaincantes des effets délétères de notre mode de vie sur le monde, resteront sans pouvoir tant que nous ne nous donnerons pas les moyens de reconnaître en nous cette unité, et de penser et agir à partir de là.

Dans la mesure où le système (économique, social, scientifique...) actuel est fondé sur l'extinction de l'expérience, l'exigence d'y retourner est un acte de résistance, à la fois individuel et politique. Sur le plan individuel, il s'agit de reconnaître et de dénouer les tensions qui nous coupent de ce qui en nous vibre et vit, et la souffrance qu'elles génèrent. Ce dénouement, que certaines voies méditatives n'ont d'autre but que de susciter et de stabiliser, peut aussi se produire de manière imprévisible. Un jour, il se produit une rencontre, un livre, une chanson, ou une certaine lumière au travers du feuillage, et soudain vous posez les armes. Parfois ce dénouement se produit à l'occasion d'une souffrance, d'une maladie, ou de la perte d'un être aimé. A bout de fatigue ou de douleur, vous arrêtez de lutter, vous acceptez la perte de vos points de référence. Alors quelque chose lâche, se rompt en vous, et vous délivre. La période actuelle de confinement pourrait avoir cet effet libérateur. Il se peut que vous sentiez alors s'éveiller, vibrer en vous, un espace difficile à situer, au cœur même de votre chair. Vous

²⁷ Notre monde est "un monde où les choses vivantes meurent pour faire pousser une chose morte". R. Rogers cité par Andy Fischer, *Radical Ecopsychology, op. cit.*, p. 84

²⁸ Andy Fischer. *Idem*, p. 172

²⁹ Andy Fischer, *Idem*, p. 168.

pouvez alors avoir l'impression que cette zone était engourdie, que vous aviez oublié son existence. Mais retrouver le contact avec elle vous donne le sentiment de vous rassembler, de retrouver votre unité, votre entièreté. La vie revient.

Lorsque notre quête inlassable de solidité s'épuise, il se produit un grand apaisement. Dans cet état d'épuisement, de dénuement, au lieu de se rétrécir l'espace s'ouvre largement. C'est comme si le relâchement de notre prise sur le monde lui permettait de se déployer dans toute sa profondeur et dans toute sa richesse³⁰. Délivré du besoin compulsif d'acquérir des objets, qu'ils soient matériels ou immatériels, pour confirmer à nos yeux notre propre existence, nous devenons capables de vivre de manière plus sobre, plus digne. Le système économique perd sa prise sur nous, nous en devenons de moins en moins dépendants. N'ayant plus de frontières à protéger, moins sur la défensive, nous devenons plus curieux des autres, plus audacieux, et capable d'agir de manière véritablement généreuse, sans attendre de retour. Dans cette détente et cet espace qui s'ouvre, s'élève une sorte de douceur, de tendresse. Les plantes, les arbres, la terre et l'eau sont reconnus comme des êtres vivants, différents de nous mais des êtres, envers qui nous sommes reconnaissants et dont nous avons envie de prendre soin³¹. Animés par "un esprit des bois et des sources"³², nous devenons beaucoup plus sensibles à leur présence, à leur contact, aux résonnances de leurs dynamiques de vitalité, nous les reconnaissons comme faits de la même texture que nous. Retrouver le contact avec la dimension ressentie de notre expérience nous procure la lucidité et la détermination nécessaires pour identifier et désinvestir ce qui encombre, fige et épuise la vie, reconnaître ce qui la nourrit³³, lui donne sens, ce pour quoi nous serions prêts à donner la nôtre... et choisir de privilégier cela. Il se pourrait que la pandémie que nous traversons actuellement crée une rupture propice à de tels choix³⁴.

Réanimer la cité, l'école, la recherche...

Sur le plan politique, l'exigence du retour à l'expérience et la reconnaissance de l'absence de frontière entre moi et monde, esprit et corps, entraîne une profonde transformation de toutes les activités de la cité. Imaginons une école qui permette aux enfants, au contact de mouvements du monde, d'entrer en contact avec la source vivante des idées et du sens.

³⁰ Comme l'écrit François Roustang : "Quand on ne peut plus rien, quand on ne sait plus rien, quand on ne veut plus rien, parce que tout s'est effondré, alors on soupçonne ce qu'est la vie." (Roustang F. (2004) *Il suffit d'un geste*. éditions Odile Jacob. p. 170)

³¹ L'apiculture est un exemple paradigmatique de cette transition, lorsque l'apiculteur quitte sa combinaison blanche étanche et le voile qui lui couvre le visage, dépose l'enfumeur d'où s'échappe une épaisse fumée, pour s'occuper des abeilles à mains nues, attentif à leur odeur, aux changements de rythme de leur danse et aux variations de tonalité de leur chant.

Marc Zischka (2020). Mémoire de Permaculture, chapitre 3 : Vers l'apiculture permaculturelle <http://www.semisauvages.net/memoire-dpa-marc-zischka-semisauvages.html>

³² Peintre chinois Guo XI, cité par François Jullien F. *Vivre de paysage, op. cit.*, p. 135

³³ François Jullien (2005). *Nourrir sa vie. A l'écart du bonheur*. Paris: Seuil.

Imaginons une médecine qui soigne non le corps-objet mesurable, mais le corps vécu, le corps sensible. Imaginons des villes, des maisons qui nous enveloppent de leurs dynamiques de vitalité et suscitent en nous la réceptivité et la confiance qui nous permettent de nous en imprégner. Imaginons une agriculture respectueuse, attentive, patiente, fondée sur l'observation minutieuse des paysages naturels, dont la permaculture³⁵ est l'exemple...

Ces mutations supposent le passage d'une représentation conceptuelle et abstraite des processus de création et transmission de sens, de la maladie, de la guérison et de la fin de vie, de la rencontre avec des espaces architecturaux³⁶... à une compréhension de ces processus qui soit ancrée dans notre expérience vécue. Une telle compréhension requiert l'appui de descriptions fines et rigoureuses, recueillies à partir d'expériences singulières, situées dans l'espace et dans le temps - démarche qui seule peut nous donner une chance de prendre conscience de ce que nous vivons, derrière ce que nous croyons vivre³⁷. Cette démarche n'est pas pour autant condamnée à rester enfermée dans la singularité de situations particulières : l'analyse de nombreuses descriptions d'expériences montre que par-delà l'infinie diversité de leurs contenus, elles présentent des structures génériques, résultats susceptibles d'être reproduits, vérifiés ou falsifiés, qui répondent donc aux critères mêmes d'une démarche scientifique.

Cette nouvelle discipline, dont la micro-phénoménologie³⁸ montre le chemin, ouvre un champ de recherche immense, qui couvre tous les domaines d'activité humaine : écrire, construire une maison, enseigner, jouer de la musique, travailler le bois ou la pierre, danser, créer des vêtements, cuisiner, décider, prier... En leur cœur, cette discipline permet de reconnaître la dimension ressentie, de prendre conscience des attitudes qui nous en coupent ou nous y enracinent, et d'identifier les pratiques et contextes qui favorisent ces attitudes. Cette exploration peut commencer par les activités les plus ordinaires. Par exemple, il existe plusieurs manières de lire un texte : une manière pressée, superficielle, et une manière lente et patiente, qui consiste à retrouver, au-delà des mots, les gestes vivants que l'auteur y a déposés, et à les laisser mûrir en soi³⁹. Quelles approches pédagogiques, quels procédés d'écriture, quels types de media, permettent-ils de susciter la transition du mode impatient et prédateur

³⁴ Le questionnaire salutaire proposé par Bruno Latour peut nous y aider : Bruno Latour. Imaginer les gestes-barrières contre le retour à la production d'avant-crise. *AOC*, 29 mars 2020. <http://www.bruno-latour.fr/fr/node/851.html>

³⁵ David Holmgren (2014). *Permaculture, Principes et pistes d'action pour une société soutenable*. Editions Rue de l'échiquier.

³⁶ Marcus Weisen (2020). Researching unconscious dimensions of architectural experience. Conférence "Research Perspectives in Architecture" at Technische Universität, München.

³⁷ "Un vécu qui n'est pas un moment singulier de la vie d'une personne déterminée, n'est plus un vécu" (Pierre Vermersch (1997). La référence à l'expérience subjective. *Revue phénoménologique Alter* (5), p. 8)

³⁸ Site www.microphenomenologie.com

³⁹ Pour Jousse, ce mode de lecture suppose que nous retrouvions ces gestes en nous, dans notre enfance. Nous devons remplir le livre de nos expériences d'enfant, car "c'est pendant notre enfance que nous avons inséré en nous les éléments vraiment vivants et vivifiants qui nous permettent aujourd'hui d'infuser une vie constamment jeune aux textes morts." (Marcel Jousse, *Mimisme humain et Psychologie de la lecture*, p. 24)

ou mode lent et attentif ? Par exemple, quel type de lecture les supports numériques favorisent-ils ? Quelle que soit l'activité, l'enjeu pour notre société est d'avoir assez de discernement pour identifier les conditions d'ancrage d'une activité dans la chair du monde, et assez de courage pour les promouvoir. L'intégration de l'expérience vécue suppose notamment une profonde transformation de la manière de faire de la science : une manière à la fois précise et rigoureuse, mais lente et douce, qui laisse au chercheur le temps d'entrer en contact avec son expérience, et suppose de sa part une grande lucidité et une grande détermination⁴⁰.

Qu'il s'agisse de faire de la recherche ou de peindre, de soigner ou de cultiver la terre, entrer en intimité avec soi-même est un acte de libération et de résistance. Cet acte suppose la création d'un langage partagé ancré dans l'expérience de la vie, pour laquelle notre langue n'a pas de mots. La tâche est immense. Mais retrouver le contact avec le cœur de la vie nous rendra assez joyeux, hardis et libres pour nous y consacrer.

Remerciements

Je remercie vivement Camila Valenzuela Moguillansky, Jean-Michel Nissou, Magali Ollagnier-Beldame, Manon Nissou et Marc Zischka pour leurs commentaires et suggestions sur une première version de ce texte.

⁴⁰ Voir par exemple Jem Bendell (2018). Deep adaptation: a map for navigating climate tragedy. IFLAS Occasional paper 2. <https://jembendell.com/2019/05/15/deep-adaptation-versions/>