

S o u f f l e , f o r m e , e x p r e s s i o n

Pourquoi est-il si important de parler d'intériorité aujourd'hui ?

À l'heure du tout numérique les écrans, les Smartphones, les jeux vidéo... captent toute notre attention, nous vivons hyper connectés au monde par l'image. Notre réseau interne s'est externalisé dans un espace virtuel modifiant insidieusement notre rapport à l'espace-temps. On ne meurt pas sur Facebook, on a plusieurs vies dans un jeu vidéo.

L'ici est ailleurs, maintenant est demain.

Le temps se resserre dans une urgence nous mettant en dehors de nos rythmes organiques. L'homme du XXI siècle doit vivre connecté. 80 milliards d'objets, machines ou terminaux seront connectés en 2020. Il y en avait 4 milliards en 2010 !

Au moment où l'image triomphe, le XX^e voit se développer une multitude de pratiques corporelles invitant à un retour à soi, retour en soi. Certaines, telle la "pleine conscience" et "l'hypnose Ericksonienne" sont maintenant reconnues en tant que techniques non médicamenteuses dans le domaine du soin !¹

Qu'est devenu le métier de psychomotricien aujourd'hui ? Sommes-nous des préhistoriens du vivant ou à l'inverse des techniciens de la santé - instruments spécialisés dans la boîte à outil des professions de santé ?

Sommes-nous fidèles à notre éthique humaniste en cherchant notre salut dans le tout mesurable et quantifiable sous prétexte d'objectivité scientifique ?²

Que nous apporte l'éclairage de l'intériorité ?

En quoi nous émancipe t'elle d'une pensée matérialiste réduisant le corps à une somme de fonctions et l'individu à un déterminisme bio-psycho-social ?

Notre profession par ses objectifs et ses moyens s'est peu à peu spécialisée dans l'intention d'habiter le monde par l'intérieur, ce que le psychanalyste François Roustang appelle la "perceptude"³, c'est-à-dire accueillir sans anticipation la perception ce qui est exprimé, tout en se laissant faire par ce qui advient.

Que signifie habiter le monde par l'intérieur, autrement dit, **vivre l'intériorité** ?

Peut-on séparer le dedans du dehors ?

Notre métier est fondamentalement inscrit dans la subjectivité. La proprioception signifie littéralement percevoir ce qui nous est propre. Jean François Billeter⁴ écrit "Comme le corps propre

¹ VIGARELLO (G) le sentiment de soi, Seuil 2014 p 206 "L'intelligence souterraine du corps renouvelle dès lors le champ du sensible... Il s'agit de surveiller le passage de l'insensible au sensible, de l'automatique au voulu, de l'impensé au pensé".

² CASSIN (B) Derrière les grilles, sortons du tout évaluation, édition mille et une nuits 2014 "il faut donc aujourd'hui refuser et se révolter contre cette civilisation contemporaine qui, par la quantification et le formalisme, tente de réduire l'humain au monde des choses, des choses et des produits financiers, marchandises et spectacles. Il faut abolir les automatismes des protocoles bureaucratiques et du faux savoir de l'expertise pour parier sur la capacité de la démocratie à régler les conflits par la parole"

³ ROUSTANG (F), 2004, Il suffit d'un geste, Paris, Odile Jacob

⁴ BILLETER (J.F) L'art chinois de l'écriture Collection SKIRA

ne nous est pas extérieur, nous ne pouvons pas le classer parmi les objets. Il est l'activité que chacun de nous perçoit de lui-même de façon continue, même lorsqu'il n'y prête pas attention... N'étant pas extérieur à cette activité, nous sommes cette activité même. Il nous faut reconnaître que sans cela nous n'aurions aucun sentiment de notre existence ni aucune conscience de nous-même et que le mot "je" et "moi" resteraient privés de sens".

En impliquant sa propre intériorité le psychomotricien rejoint celle de celui qui l'accompagne.

Il doit se laisser guider par ce qu'il perçoit de celui qu'il accompagne pour inventer avec lui les directions du suivi thérapeutique. Notre profession trouve sa créativité au cœur même de l'intériorité.



Cette enfant n'a pas appris à être présente, elle manifeste une attitude d'écoute parce qu'elle est en relation. Nous pouvons aussi dire, qu'elle est en relation parce qu'elle se rend disponible à ce qu'elle vit avec l'autre, en l'occurrence ici l'adulte.

C'est parce qu'elle ressent et perçoit ce qu'elle est en train de vivre, que ses neurones miroirs lui font percevoir ce que vit l'autre.

C'est parce que des adultes l'ont reconnue en donnant du sens à ce qu'ils percevaient d'elle, qu'elle a pu en retour construire la signification d'**être là**, et devenir sujet de l'histoire à laquelle elle participe.

L'intériorité serait-elle un garde fou nous empêchant de nous désynchroniser de l'ici et maintenant ?

Intériorité et regard

Dans l'Égypte ancienne au moment de l'inhumation d'un pharaon on pratiquait le rituel de l'ouverture des yeux de la momie avant de la redresser puis, elle était conduite dans la tombe creusée dans la montagne. L'ouverture des yeux permettait d'entrer dans le monde de l'éternité.

Dans le théâtre antique Grec, le moment où le regard traversait le masque lors de sa première utilisation signifiait donner vie au masque.

En fixant le regard de l'adulte qui le nourrit, le nouveau né se nourrit du lien à l'autre qui le fait exister.

Au cours de l'accompagnement des aînés nous avons constaté que les yeux sont représentés quand la conscience corporelle s'est réorganisée.

Que signifie cette observation ?

Voici quatre représentations de soi réalisées par une dame de 76 ans suivie en soins palliatifs au cours d'un mois d'accompagnement en psychomotricité.



Premier dessin - Un conscience noyau, magma solide noué d'impuissance.

Deuxième dessin - L'intérieur s'effiloche vers les extrémités, ongles et cheveux sont seul centre d'intérêts.

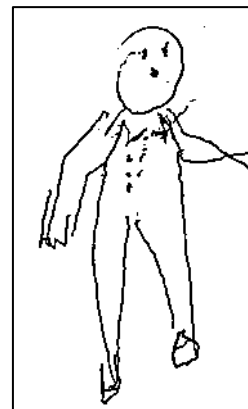
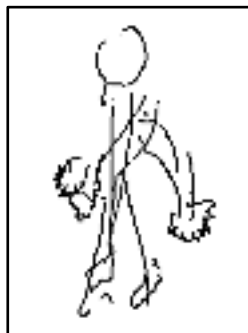
Troisième dessin - La forme se resserre autour d'un axe.

Quatrième dessin - Elle est là, s'exprime et apparait au regard du monde avant de disparaître.

Les physiologistes des siècles précédents ont différencié les sens "extéroceptifs" - la sensorialité des sens "intéroceptifs" - la proprioception et la viscéroception. Ces deux types de sensibilités étaient décrites comme indépendantes étant rattachées à des systèmes nerveux spécifiques.

150 ans plus tard, grâce à l'imagerie cérébrale les neurobiologistes contemporains découvrent que l'ensemble des sensibilités coopèrent en créant des cartes neuronales pour nous donner une conscience unifiée ne séparant plus l'intérieur de l'extérieur.

Cet homme âgé souffrant d'un accident vasculaire cérébral réorganise en 4 jours seulement la perception de lui et, une fois de plus, il dessine son visage quand la conscience de l'unité est rétablie.



Premier dessin - Se replier pour survivre autour d'un hémicorps déjà mort.

Deuxième dessin - Fantôme du passé, les membres se multiplient.

Troisième dessin - La terre redresse l'homme meurtri.

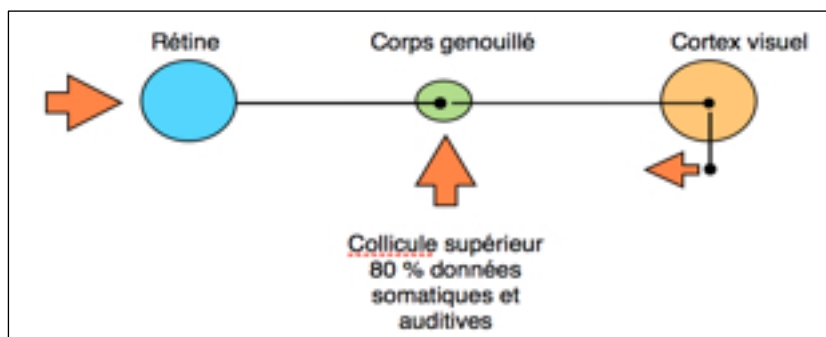
Quatrième dessin - La marche est devenue intérieure.

Quel lien se tisse entre vision et proprioception ?

Nous sommes amenés à penser que les yeux servent à voir le monde de l'extérieur et que la rétine imprime les données visibles du monde qui nous entoure à l'image des anciennes plaques sensibles de la photographie argentique. Dans les années 90, Francisco Varela nous apprenait que la rétine ne contribuerait que pour 20% à l'élaboration de l'image perçue par le cortex visuel. "Ce que nous voyons du monde extérieur est en grande partie déterminée par des facteurs internes." disait-il⁵.

Selon Antonio Damasio⁶, les cartes visuelles, auditives et somatiques sont compilées dans les couches profondes du collicule. Elles favorisent l'intégration des données spatiales et guident l'adaptation des comportements visuo-moteur. L'animal capte sa proie parce que guidé par son regard, il trouve le juste placement de ses appuis qui libère son geste, il en va de sa survie.

Le collicule est la seule région du cerveau située hors du cortex à produire des "ondes gamma", ondes dont l'activité relie les différentes perceptions⁷.



⁵ TROCMÉ-FABRE (H) série de 7 DVD - J'apprends donc je suis

⁶ DAMASIO (A) L'autre moi-même. Édition Odile Jacob 2012 - p105

⁷ http://cordis.europa.eu/news/rcn/31493_fr.html Des études montrent que les enfants possédant une meilleure attention et un contrôle d'eux même, ainsi que la capacité à modérer ou freiner leurs comportements ont aussi une puissance gamma supérieure.

Le regard semble donc intimement lié au sentiment de soi. Mais de quel regard s'agit-il ?



Les yeux ouverts ou fermés, il s'agit d'une qualité de détente, un accès au sensible, nous faisant voir le monde tout en étant regardé par lui.

Intérieur et Extérieur se co-engendrent dans un flux continu de sensations. Nous sommes le paysage auquel nous participons en l'habitant.

Photo Edouard Boubat - Rémi

Le flux de la forme

Le torrent devient ruisseau quand il arrive dans un endroit plat, son flux se ralentit, l'eau s'éclaircie, le fond apparaît dans une étonnante limpidité. Il en est de même pour nous quand nous nous posons loin de l'agitation du monde. En suivant pas à pas le flux du mouvement de la respiration nous trouvons le moyen de rejoindre le **temps organique** dont le rythme est engendré par sa propre nécessité.

Entre conscient et inconscient, fonction volontaire et involontaire, la respiration est une porte ouvrant à la conscience du flux de la vie dans la matière. Chaque cycle respiratoire porte en lui les deux phases s'engendrant alternativement l'une à l'autre.

La conscience de ce mouvement vital nous fait percevoir la loi de rythme inscrite dans l'alternance de l'élan et de la retombé.

Suivons l'écoulement de l'air, il chemine des orifices du nez aux fosses nasales, ouvre son passage dans l'arrière gorge avant de rejoindre par les bronches l'espace pulmonaire. L'inspiration est un mouvement d'ouverture qui accueille l'air.

Sensible à la caresse de l'air, la douceur guide le printemps de l'inspiration par un mouvement de la cage thoracique ample et tranquille. À l'image de l'éclosion d'un végétal, les côtes s'ouvrent du bas vers le haut et de l'arrière vers l'avant, elles nous font ressentir une forme en expansion associée à la poussée du diaphragme. Ce mouvement atteint l'apogée de l'été par la suspension de l'activité du diaphragme. Les forces s'inversent alors subtilement, la détente de l'expiration fait naître l'automne d'un lent et long reflux jusqu'au silence de l'hiver rejoignant la profondeur du ventre.

Le silence de la fin de l'expiration est un temps d'intériorité pendant lequel nous percevons dans la profondeur l'appui des os et la pression de notre poids dans le sol.

C'est au moment où le flux de l'air effectue un mouvement vers le dehors que nous percevons l'immense profondeur au dedans. Le silence de la fin de l'expiration, que les ostéopathes nomment "still point" - temps d'immobilité, est un temps de recentrage physique, psychique et énergétique.

Physique, car les muscles abdominaux font converger leurs lignes de force vers la 3^e lombaire, lieu où se situe notre centre de gravité lorsque nous nous tenons dans notre verticalité.

Psychique, car ce niveau de perception de soi, dans la subtilité de l'ajustement tonique du mouvement de la respiration demande un silence de la pensée. Nous vivons alors un profond apaisement par la sensation de calme associée à la détente.

Énergétique, car pendant la pause de la fin de l'expiration, l'oxygène traverse la paroi des capillaires pour que le sang artériel donne aux cellules les forces de vie que nous avons reçu du monde extérieur.

Dans une totale non séparabilité entre l'archer et la cible, c'est au moment où l'archer fait le vide en lui-même que la flèche atteint le centre de la cible⁸.

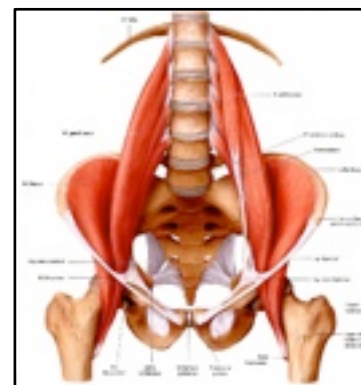
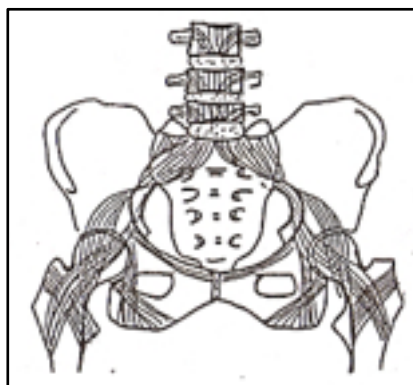
La forme du flux



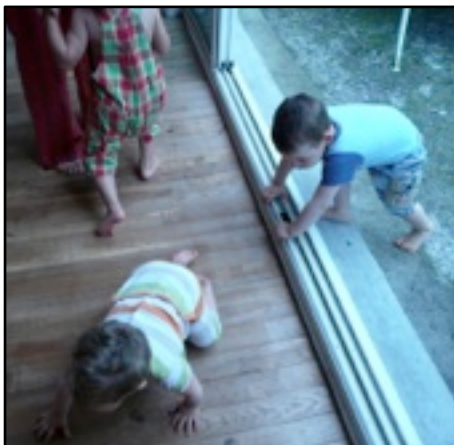
Quand nous regardons la forme de la structure osseuse de notre hanche nous distinguons deux os réunis entre eux par des ligaments et des capsules.

Lorsque nous ressentons cette même articulation, nous percevons le flux qui la traverse.

Nous rejoignons par la sensation une liaison inscrite dans la matière des travées osseuses.



Quand le mouvement naît de la structure organique, nous ressentons pourquoi le muscle psoas iliaque a une forme spiralée accrochant nos jambes à la colonne lombaire, pour suspendre notre poids près du centre de gravité au cours de la marche.



Nous comprenons pourquoi le jeune enfant construit la marche avant de se redresser. À quatre pattes, la rotation externe de sa hanche place ses pieds en ouverture.

⁸ HERRIGEL (E) Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc. Édition Dervy 2002

Dans la même justesse du geste, Ali porte le poids de cette pierre par son centre et place son pied sous son centre de gravité par la connexion du psoas iliaque à son pied.

Nous voyons dans ces exemples combien la cohérence anatomique est inscrite dans la matière.

La conscience corporelle ajuste son organisation, donne le geste juste qui rend le mouvement expressif.

"Un geste anatomiquement juste est un geste artistiquement beau"
Jacques Garros⁹



Qu'apporte l'éclairage du **concept de tenségrité** à l'intériorité ?

La tenségrité désigne la synergie des éléments composant le mouvement. Le dialogue entre les éléments rigides (segments osseux) et flexibles (le tissu conjonctif - peau, aponévrose, tendons, ligaments, capsules...) s'équilibre à travers la totalité de la structure corporelle.

Tel un ensemble de systèmes travaillant de façon interdépendantes, les articulations sont en tension et non en compression. Le mouvement s'effectue par le changement de tension ligamentaire au sein de l'articulation afin d'harmoniser le dialogue entre mobilité et stabilité. La totalité participe au déplacement de la partie et réciproquement, l'indépendance de la partie repose sur sa cohérence avec le tout.

Dans le vivant, cet ensemble est animé de flux harmonisant la tension des différents cordages. Nous comprenons pourquoi le mouvement harmonisé par la respiration nous donne une sensation d'unité. L'ensemble des segments est coordonné par l'ajustement du tonus musculaire. Les mouvements régulés par la respiration seront fluides, exigeront peu de force musculaire et seront ajustés dans l'espace et le temps.

Réclamant un moindre effort, ils ne compriment pas l'ensemble des jeux articulaires et garantissent une juste tension car chaque partie assume la gestion propre poids.

La qualité du geste repose sur la capacité de gérer le poids du centre vers la périphérie, de la profondeur vers la surface. La racine des membres allège la périphérie. Ainsi, la main est libre car l'épaule la stabilise, la marche est souple parce que le bassin placé, la jambe peut se suspendre aux lombaires par le psoas iliaque.

Exprimer les formes de la vie

De la morphogénèse (naissance de la forme) au mouvement de la forme, la motricité se déploie dans un espace tridimensionnel que le mouvement fait exister. Lors du développement psychomoteur, notre motricité nous fait passer du plan du sol au redressement. Pour construire notre verticalité, le mouvement s'organise dans la tridimensionnalité du volume par la forme spiralée de notre structure osseuse et musculaire. Tout est continuité.

À l'image des poupées russes, en reliant le geste au flux qui l'anime nous rejoignons l'intelligence organique du mouvement. La forme anatomique est rendue visible dans l'expression du mouvement, rendant visible à son tour l'espace dans lequel il se déploie. Ainsi, naît la danse.

⁹ GARROS (J) Psychomotricité, la conscience d'être un corps ou l'inséparabilité des contraires
Éditions de Midi 2014

Le travail du psychomotricien permet à chacun de trouver dans la sensation le moyen de rejoindre la structure par l'accordage du jeu tension-détente, centre-périphérie, appui-repoussé, espace proche-lointain... Quand l'ensemble est accordé par l'intériorité, le mouvement se réalise dans un tonus juste qui donne un geste juste, les directions spatiales sont coordonnées par l'intelligence des jeux articulaires, la musicalité du geste vient lui donner son expressivité. Tout s'équilibre simultanément dans une évidence donnée en soi.

L'intention rejoint le souffle qui sculpte la forme de la structure par laquelle le geste s'exprime, donnant forme à l'espace.

Pour entrer dans cette attitude de type artistique, le chemin sera de se défaire de ce qui empêche le processus d'intériorisation, qui lui seul nous fait évoluer. Une multitude de barrières personnelles peuvent se dresser parmi les quelles nous retiendrons :

- l'anticipation, agir par la volonté avant que les moyens soient réunis pour que le mouvement se gère par sa propre organisation
- le modèle ou les représentations mentales, qui cherchent au dehors une forme à rejoindre par l'image alors qu'elle naît du dedans
- la vitesse, qui empêche de ressentir les moyens mis en jeu, l'urgence, qui s'attache à un souci de résultat
- le souci de bien faire, qui nous enferme dans l'application, freinant la liberté de la spontanéité
- la peur de ne pas être capable qui inhibe le changement
- l'habitude qui reproduit l'automatisme sans attention portée aux moyens mis en jeu
- le manque de confiance en soi et en l'autre
- la pression du milieu exigeant un résultat sans attendre que les moyens se révèlent au rythme de la personne...

Nous réalisons que le temps de l'intériorité n'est pas toujours celui qui est défini par les logiques économiques qui veulent obtenir un résultat en ayant défini au préalable la durée nécessaire. Le psychomotricien peut se trouver en conflit dans les institutions qui auraient tendance à vouloir normer et normaliser l'évolution de l'individu puisque dans le système libéral auquel nous appartenons, la santé peut être elle aussi dépendante d'une la logique de production.

Notre travail, inscrit dans la subjectivité **produit du soi** pour reprendre le terme de Varela "**l'autopoïèse**", étymologiquement auto (soi) poïen (produire). "Un système autopoïétique est organisé comme un réseau de processus, production de composants qui génèrent continuellement par leur transformation et leurs interactions, le réseau qui les a produit, et qui constituent le système en tant qu'unité concrète dans l'espace où il existe."¹⁰



La boucle se boucle tel l'anneau de Moebius, dessinant dans sa forme l'infini et générant dans son évolution, un infini de boucles. L'accompagnement en psychomotricité transforme les deux protagonistes dans "l'entre deux".

Le professionnel ressent ce qu'il perçoit de celui qu'il accompagne, donne du sens à ce qui est exprimé, sens qui en écho résonne en celui à qui il s'adresse qui modifie à son tour sa propre expression.

La dynamique de la relation est sans cesse engendrée par le flux qui la

¹⁰ VARELA (F), 1989, Autonomie et connaissance - essai sur le vivant Seuil, Paris, p 45

transforme d'où naîtra la créativité de notre métier.¹¹

Il s'agit d'un véritable **art de l'accompagnement**.

Le mot "art" s'est formé à partir d'une racine latine "Ars" - qui signifie habileté acquise par l'étude ou la pratique, et d'une racine grecque "Arthron" qui signifie articulation. Quelle étrange continuité entre la structure du mouvement et l'expression de sa justesse !

Impliquée depuis de nombreuses années dans une pratique corporelle basée sur la perception¹² et dans la transmission de celle-ci, j'ai peu à peu mesuré l'importance de l'éducation de la conscience corporelle dans la formation d'un psychomotricien. Je mesure après 30 ans de métier l'importance de la formation de l'intériorité en tant que processus au cours duquel chacun se révèle à lui-même. Quels fragiles professionnels serions-nous sur le terrain si nous n'avions pas commencé à baliser le chemin de la perception de nous-mêmes, chemin que nous devons poursuivre tout au long de notre carrière ! En travaillant des heures durant la justesse son geste, de son jeu, de sa posture, de son trait... le musicien, le danseur, le peintre acquièrent une liberté intérieure qui leur permet d'innover tout en creusant leur art. En affinant son intériorité le psychomotricien développe les moyens indispensables pour devenir libre et créatif dans son travail, il rejoint ainsi le principe vital qui l'anime en accordant sa présence à lui-même, aux autres et au monde.

LA VIE VOYAGE

Aucune marche
Aucune navigation
N'égalent celles de la vie
S'actionnant dans tes vaisseaux
Se centrant dans l'îlot
du cœur
Se déplaçant d'âge en âge

Aucune exploration
Aucune géologie
Ne se comparent aux circuits du sang
Aux alluvions du corps
Aux éruptions de l'âme

Aucune ascension
Aucun sommet
Ne domine l'instant
Où, t'octroyant forme
La vie te prêta vie
Les versants du monde
Et les ressources du jour

Aucun pays
Aucun périple
Ne rivalisent, avec ce bref parcours :
Voyage très singulier
De la vie
Devenue Toi -

Andrée CHEDID Poèmes pour un Texte 1970-1991

¹¹ SIBONY (D), 1991, Entre-deux, l'origine en partage, Point Seuil, Paris, p 11

La mouvance de ce flux se manifeste dans un "entre-deux" tel que le définit Daniel Sibony : "L'entre-deux est une forme de coupure-lien entre deux termes, à ceci près que l'espace de la coupure et celui du lien sont plus vastes qu'on ne croit ; et que chacune des deux entités a toujours déjà partie liée avec l'autre. Il n'y a pas de no man's land entre les deux, il n'y pas un seul bord qui départage, il y a deux bords mais qui se touchent ou qui sont tels que les flux circulent entre eux."

¹² www.centrelaufauriemonbadon.fr

Présentation de l'auteur

Geneviève Ponton, psychomotricienne formatrice travaille à PAU dans le cadre de l'association les Ateliers du Cami Salié (www.ateliersducamisalie.fr). La recherche sur la verticalité tout au long de la vie a orienté sa réflexion sur la continuité du vivant.

Depuis 30 ans elle est impliquée dans la pédagogie du travail corporel transmise par Jacques Garros et dans la pratique du mouvement dansé, elle a été formée en particulier par Jean Masse et Angela Loureiro.

Résumé

Après avoir questionné la notion d'intériorité, nous observerons deux exemples de dessin de soi par des aînés pour réaliser combien l'apparition des yeux signe une présence à soi-même réinvestie par l'éveil de la conscience corporelle. Partant de l'intelligence de la structure organique, nous constaterons combien le souffle de la respiration crée une continuité entre structure et expressivité. Cheminant dans le mouvement dansé, nous préciserons en quoi l'intériorité oriente de notre métier de psychomotricien.

Mots clés

Conscience corporelle, anatomie du mouvement, respiration, schéma corporel, autopoïèse, expression

Bibliographie

- CASSIN (B) Derrière les grilles, sortons du tout évaluation, Édition mille et une nuits 2014
DAMASIO (A) L'autre moi-même. Édition Odile Jacob 2012 - p105
GARROS (J) Psychomotricité, la conscience d'être un corps ou l'inséparabilité des contraires
Édition de Midi 2014
HERRIGEL (E) Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc. Édition Dervy 2002
SIBONY (D), 1991, Entre-deux, l'origine en partage, Point Seuil, Paris, p 11
TROCME-FABRE (H) série de 7 DVD - J'apprends donc je suis
VARELA (F), 1989, Autonomie et connaissance - essai sur le vivant, Seuil, Paris, p 45
VIGARELLO (G) Le sentiment de soi, Seuil 2014 p 206