

Écoute sensible et pensée propre (en contexte d'apprentissage)

Frédéric KUPPER, Chargé de Cours (Assistant Professor), ICHEC, Bruxelles, Belgique

Merci à mes amies ou collègues Isabelle Choquet, Aurore Compère, Marine De Ridder, Claire Deventer, Anne Herla, Gaëlle Jeanmart, Anh Thy Nguyen, Samia Saadani, Ruba Saleh, pour leurs relectures de ce texte.

Introduction

Dans le cadre de cet article je présente des dispositifs d'écoute sensible qui impliquent tout autant les étudiant.es que moi-même. Je développe l'idée que cette forme d'écoute et les dispositifs pratiques qui l'accompagnent, sont utiles pour (1) augmenter la capacité d'écoute de soi et l'écoute réciproque, en classe comme en dehors de celle-ci, (2) accroître les chances de produire des pensées propres et fécondes, (3) ouvrir la voie à une manière autre de faire société et faire politique.

Si j'ai choisi de livrer ici le fruit de mes réflexions sur la valorisation de l'écoute sensible et de la pensée propre, c'est bien parce que mes joies et mes élans positifs dans les contextes relationnels ou collectifs, proviennent la plupart du temps du fait que ces deux valeurs sont reconnues et vécues au sein même de ces relations ou collectifs.

Cette étude prend pour point de départ ma propre pratique d'enseignant. En effet, je donne cours de philosophie au sein de la Haute École ICHEC située à Bruxelles, dans un cursus universitaire de gestion et management, en troisième année de baccalauréat et dans le programme passerelle, en cours du jour comme du soir. La taille de mes auditoires varie entre 50 et 150 personnes. En-deçà et au-delà de ma pratique d'enseignant, je suis attentif dans ma vie d'homme à la thématique de l'écoute sensible de même qu'aux pensées, formes artistiques ou aux actions en rupture avec l'ordre ordinaire des choses.

Je m'inscris dans le cadre d'une méthode en sciences humaines et sociales de filiation auto-ethnographique (Ellis et Bochner, 2000) qui recommande de partir, pour toute recherche, d'un terrain vécu et exploré suffisamment longtemps, d'assumer pleinement de parler à partir d'un point de vue situé dès qu'on prend parole et enfin, de chercher l'aide de concepts pour affûter, affiner le rapport au point de vue et au terrain dont il n'est donc jamais souhaitable de se détacher (cette méthode autopraxéographique est présentée par Albert et Cadieux, 2017). À cet effet, je m'appuierai en particulier sur deux œuvres qui m'ont beaucoup influencé, celle de Gilles Deleuze et Félix Guattari (1972 et 1991) et celle de Danis Bois (2009) dont j'ai découvert plus récemment le passionnant travail.

Concrètement, je vais partir de dispositifs d'écoute sensible mis en place dans mes auditoires, afin d'en extraire des lignes directrices qui seront cependant directement transposables dans nombre d'autres contextes aussi divers et variés que les relations interpersonnelles, les collectifs et les ensembles humains plus ou moins formalisés – et quels que soient les secteurs, liés aux organisations à finalité non

capitaliste ou aux associations sans but de lucre, au monde de la culture ou de l'art ou encore, évidemment, les secteurs liés à un contexte pédagogique ou éducatif.

1. Pratiques et dispositifs d'écoute

J'insiste sur le fait que l'écoute visée dans le cadre de mes dispositifs parle d'une écoute sensible portant son attention sur les perceptions du corps et en particulier sur un mouvement physique interne, sur lequel nous reviendrons. La dimension sensible dont il sera fait mention sera donc nécessairement corporelle en même temps que le corporel en question, sera lui-même nécessairement sensible. Les autres formes de sensibilité ou de corporalité ne seront pas abordées ici. Cette écoute sensible s'attache au sens vécu préverbal, matrice de l'expérience subjective. Elle définit donc une modalité particulière de percevoir le monde à travers la subjectivité vécue de manière sensible, à la source d'une forme de connaissance spécifique.

Cette écoute sensible se distingue naturellement de formes d'écoute asservies (1) soit à la rationalité et à son langage catégoriel caractéristique (le rationalisme), (2) soit à un conformisme ambiant (l'adaptisme), (3) soit encore à une instrumentalisation de l'autre (le prédatisme) dans ses formes affectives ou commerciales. Ce sont des catégories que je propose qui ne sont tirées d'aucune référence particulière. Un indicateur de vigilance assez simple qui en découle serait de commencer par répondre honnêtement à une question lorsque je prétends « écouter » l'autre, au sens où je l'entends ici : « qu'est-ce que j'écoute en réalité et au fond quand je (me) dis que suis occupé d'écouter une personne ? Quel est mon point d'attention réel et sincère ? » Je n'aurai pas le temps dans le cadre de cet article de discuter le concept par ailleurs très porteur d'écoute active développée par Karl Rogers (2005) mais j'insiste sur le fait que l'écoute visée ici, bien que cousine de l'écoute active, n'en est pas moins différente. Elle est sensible et dirigée vers le corps perceptif. Elle prend par ailleurs au sérieux le projet spinozien qui affirme que l'on « ne sait pas ce que peut un corps », tant il est capable de nous étonner et de nous apprendre des choses profondes et surprenantes, quand on prend la peine de le placer au cœur même de nos pratiques et de nos vies.

1.1. L'écoute méditative intérieure, proche ou plus éloignée

Dans le cadre de mes cours j'ai invité mes étudiant.es à vivre une méditation collective de quelques minutes. J'ai réitéré cette expérience. Pour ma part, j'ai expérimenté plusieurs types de méditations en tant que « méditant ». J'ai été initié à la méthode de Jon Kabat-Zinn de « pleine conscience » (2012) mais j'ai bifurqué vers la méditation de « pleine présence » de Danis Bois (2019) qui me convient mieux, dans la mesure où elle vise de manière plus explicite le « sensible en mouvement ». Cette méthode méditative de pleine présence insiste sur trois points au début de chaque méditation : (1) le silence, mais en tant que choix intentionnel et conscientisé visant à construire un silence commun ; (2) l'immobilisation mais en tant que mouvement extrêmement ralentissant du corps, devant rester pleinement confortable ; (3) le « voir autrement » par l'abaissement des paupières permettant de voir mais différemment, derrière nos paupières, dans une forme positive d'obscurité. Ces méditations sont guidées et systématiquement différentes. La guidance provient de la nécessité pédagogique de nous amener et nous connecter au

« mouvement interne sensible » - notion sur laquelle je reviendrai - ce qui demande, du moins dans un premier temps, un accompagnement.

Comme je l'explique à mes étudiant.es, la méditation, quelle qu'en soit la méthode, nous facilite l'accès à un personnage ou une posture interne particulière : notre observateur tranquille, une autre part de nous-même. Le chemin de méditation fait apparaître de manière de plus en plus prégnante et durable deux parts subjectives distinctes mais unies, à savoir l'observateur s'observant en tant qu'être observé. De plus, la méditation rend accessible tout le petit monde non conscientisé qui nous peuple et traverse pourtant : le monde inconnu, caché, des micro-perceptions corporelles internes comme les sensations, ressentis, émotions et sentiments qui existent à l'intérieur de nous sans pouvoir pleinement exister du fait de leur non-observation. L'écoute de soi peut également porter sur les appuis de notre corps et plus exactement sur les zones qui relient de manière ténue notre corps à l'espace qui l'environne. S'ouvre à notre perception tout sur ce qui est plus ou moins proche nous : pêle-mêle, l'écoute des gestes subtils, des sons que l'on entendait plus, des mouvements presque imperceptibles, des contacts anodins riches d'informations, de la tranquillité ou de l'intranquillité des corps en présence, un bruit de moteur au loin, le chant d'un oiseau. Cette écoute pourrait être vue comme une sorte de microscope sensible qui porte l'œil, l'oreille, le toucher, en-deçà de nos seuils et limites de perceptions habituelles.

J'observe que le silence comme l'immobilité ou la fermeture des paupières, préconisées lors des méditations, peut susciter la peur. En effet, dans nos sociétés pressées et volubiles nous pouvons nous sentir inquiet.es de paraître bizarre, étrange à trop manier le silence, le ralentissement, l'écoute. De plus, le silence, le ralentissement, l'écoute nous confrontent parce qu'elles déplacent notre attention sur des interrogations existentielles concernant notre relation à la solitude, au vide, le sens de ce que l'on fait, de nos vies. C'est pourquoi je distille ces moments de méditation mais à un rythme léger, progressif, par petites touches. Quelques minutes de méditation suffisent parfois. Nombre d'étudiant.es résistent et je n'insiste d'aucune manière. Les étudiant.es peuvent simplement se taire pendant quelques minutes sans participer activement à la méditation ou quitter l'auditoire et aller faire un petit tour.

Une fois que le temps passe un peu, j'observe que les étudiant.es participant.es témoignent que ces méditations tranquilisent leur esprit, leur permet de se recentrer, d'aller ensuite plus aisément au fond des choses ou d'être surpris.es par une idée.

1.2. L'écoute de l'autre et de l'espace-temps

1.2.1. Devoir d'écoute

J'organise dans mes classes des cercles de paroles sur un thème faisant écho à la matière du jour. Pour l'organisation de ces cercles, je présente le cadre dans lesquels ils s'inscriront, à savoir les règles de sécurité et du partage de la parole de même que les intentions que j'y défends. J'explique que l'on échangera systématiquement avec l'aide d'un bâton de parole qui symbolise tout autant la prise de celle-ci par la personne qui se saisit du bâton que le fait, pour toutes les autres, de se contraindre au silence afin d'accueillir pleinement la parole de la personne qui parle. J'exprime auprès d'eux qu'il est essentiel de ne pas interrompre autrui, ni directement en l'apostrophant pendant qu'il parle, ni

indirectement en discutant avec quelqu'un d'autre ou en regardant son smartphone. J'invite tout le monde à couper tous ces appareils le temps du cercle, ce qui constitue en soi une certaine expérience, même courte, de déconnection et d'écoute de son éventuelle propre dépendance à l'outil technologique. Les différents processus inconscients de nos socialisations valorisent davantage la prise de parole que l'écoute. L'intention d'apprendre à se taire n'est pas évidente pour mes étudiant.es même si la durée de l'exercice est limitée à quelques dizaines de minutes. Tout cela paraît simple mais demande beaucoup de temps pour être mis en place et respecté.

1.2.2. Nécessité de s'annoncer

J'insiste auprès de mes étudiant.es sur l'importance de ne prendre la parole qu'à la condition d'avoir le bâton entre ses mains. C'est une manière de dire clairement que je parle, que je prends position, j'aimerais être écouté, j'ai le droit d'être écouté, je prends une place au milieu du groupe pour un temps. C'est une manière de s'affirmer conscientisée.

1.2.3. L'échange indirect

Dans le cadre de ces cercles, je demande également de ne pas se passer le bâton directement l'une à l'autre de main à main, mais de le déposer systématiquement au centre du cercle une fois utilisé. Ce dispositif entend rendre hommage à l'écoute comme moment essentiel des échanges entre humaines et humains. Le fait de déposer le bâton au milieu du groupe augmente la probabilité que les échanges ne se succèdent pas dans une forme d'automatisme ou de frénésie. De plus, cela augmente les chances que les échos de ce qui a été partagé aient le temps de percoler auprès des auditrices et des auditeurs mais peut-être aussi dans le cœur de celui qui a pris la parole.

1.2.4. L'espace-temps

Selon moi, en préalable à une rencontre ou un échange entre des personnes, il y a un silence qui aurait besoin d'être écouté. L'atmosphère et la présence d'autrui constituent des éléments essentiels à une rencontre et qui méritent attention. Elles sont des actrices et acteurs de l'échange. La parole viendrait seulement en second lieu, parfois et par surcroît, une fois que l'atmosphère et la présence ont été écoutées. Le bâton posé et sans cesse redéposé au milieu du groupe symbolise alors l'écoute de celles-ci, vides de paroles ou, du moins de paroles avec des mots.

Je répète aux participant.es de ces cercles que jamais ielles ne sont obligé.es de parler et qu'ielles ont même le droit d'expérimenter le silence, quelle qu'en soit la longueur. Ne rien dire est un droit autant qu'un plaisir. Vivre le silence dans un groupe constitue en soi une expérience intéressante. Dans une conversation ou dans un groupe les moments de silence sont souvent difficiles pour certaines personnes car on préfère meubler les échanges par des mots, superficiels ou non, soit pour avoir l'impression de conserver le lien avec autrui soit pour stabiliser un espace. J'apprécie le fait d'observer qu'au fil du temps et des sessions de cours, les étudiant.es apprennent progressivement à se taire et à écouter autrui, ce qui constitue en soi tout un long chemin de pratique.

1.3. Écrire pour écouter

L'écriture ne constitue-t-elle pas un moment d'écoute privilégié qui a ceci de particulier qu'elle interrompt non seulement l'action mais également le discours continu, sans limite, sans retour sur lui-même ? Après mes exposés oraux, après les moments de questions et réponses et le temps des échanges en cercle, je conclus souvent les sessions de cours par un moment d'écriture en silence où les étudiant.es sont invité.es à produire un texte en rapport avec la séance et sur la base de questions. Ces dernières peuvent porter sur leur rapport à des éléments de la matière vus dans la première partie du cours mais également sur les nouvelles idées qui leur sont venues à l'occasion du cours et même sur les émotions et les ressentis qu'ielles ont éprouvé.es ou sont occupé.es d'éprouver en écrivant. C'est l'occasion d'inviter le silence puisque personne ne parle dans la classe. Je leur propose souvent d'écrire deux textes, en deux temps : un premier texte de manière brute et spontanée et un second retravaillant le premier. Poursuivant mes explorations, il m'arrive de plus en plus régulièrement en cours de poser une question oralement mais de proposer de passer d'abord par un moment d'écriture pendant quelques minutes avant que les paroles ne se partagent.

1.4. L'interruption de la parole professorale

Quand je donne cours je me permets d'inviter le silence, mais également le ralentissement, dans mon rythme de parole, afin de le troubler quelque peu. Je laisse venir de courtes pauses. Marquer des pauses, attendre un instant, respirer quelques secondes, c'est évident que cela crée une atmosphère particulière dans l'auditoire. Le discours est plus lent. Les pauses entre les développements sont accentuées.

Dans le cadre des questions qui me sont adressées pendant mon exposé ou après celui-ci, j'apprends à prendre le temps de répondre aux questions, en usant de micro-méditation avant de donner ma réponse. Le temps qui s'écoule entre une question d'étudiant et ma réponse s'étire alors quelque peu. Mieux, je ne m'oblige pas à répondre systématiquement aux questions soit parce que je ne sais pas ou pas suffisamment pour pouvoir répondre, soit parce que j'ai le sentiment qu'une réponse pressée ne donne pas de bonnes clefs. Il m'arrive aussi de penser qu'une meilleure réponse arrive plus tard, de manière décalée dans le temps. Je valorise ainsi, parfois, l'écoute plutôt que la réponse. « Douceur de n'avoir rien à dire, droit de n'avoir rien à dire, puisque c'est la condition pour que se forme quelque chose de rare ou de raréfié qui mériterait un peu d'être dit » écrivait Deleuze (1990, pp.176-177).

Je me surprends parfois à poser moi-même des questions en guise de réponse à des questions qui me sont adressées, si j'estime que la question n'est pas formulée de manière suffisamment fine ou claire ou encore, si je la considère comme non pertinente pour mon propos. En effet, j'insiste sur le fait d'avoir le droit de formuler, chacune et chacun, nos propres problèmes et nos propres questions, à partir de là où nous nous situons. C'est même, pour moi, une leçon de vie. De même, si j'ai l'impression que quelque chose de peu clair se cache derrière une question posée, j'interroge à mon tour : que cherche en réalité la personne qui la pose, quelle est sa quête véritable ? Que me vaut cette question ?

2. Créativités

2.1. Le dehors sensible

L'écoute sensible telle que j'essaie de la faire surgir dans mes différents dispositifs, outre le fait d'améliorer la qualité d'écoute de soi à soi, de soi à l'autre et de soi à l'atmosphère, possède comme qualité supplémentaire de nous mettre en contact avec le « dehors sensible » de la pensée rationnelle. C'est bien celui-ci qui, une fois saisi, facilite la percée de pensées inhabituelles et disruptives, propres, pensées qui m'intéressent au plus haut point, puisque j'appartiens à la filiation nietzschéenne pour laquelle penser consiste avant tout en un acte de créer. À ce sujet, Deleuze et Guattari se réclament de l'héritage de Nietzsche et nous invitent à porter le geste et le penser philosophique à sa limite réelle, ce qu'ils appellent son dehors pré-et-non-philosophique (1991). Ils ne cessent de nous prévenir que le penser propre et créatif s'opère toujours à partir du dehors de la pensée. Une pensée remarquable doit nous sortir de nos routines, de nos pensées de pensées, et partir donc du point limite de la pensée, ce qu'ils appellent son dehors. J'appelle pour ma part cette expérience, l'écoute du dehors de la pensée, l'écoute du sensible, l'écoute sensible.

Concrètement, j'enseigne la pratique philosophique de l'écoute du sensible non seulement à travers (1) l'enseignement de philosophes qui valorisent conceptuellement cette écoute, au travers de leur œuvre (je pense par exemple à Nietzsche, Deleuze, Guattari, Bois et d'autres comme Judith Butler (2007) ou Ben Hooks (2021)) mais également (2) en mettant en pratique une approche philosophique du concept qui contraint l'émergence de celui-ci au respect d'un cadre de pratiques d'écoute du sensible, cadre préalable donc à la conceptualisation, ainsi que le manifestent les quelques exercices décrits plus haut dans la section dédiée aux pratiques et dispositifs d'écoute. Il s'agit véritablement d'obliger le discours philosophique (de l'enseignant comme des étudiant.es) à émerger dans une atmosphère ou une multiplicité de dispositifs, faisant droit au dehors sensible. J'ajoute enfin (3) que j'essaie d'être moi-même un exemple auprès de mes étudiant.es en leur parlant régulièrement de mon propre rapport sensible à des autrices, auteurs, concepts philosophiques : je leur montre directement de quelle manière ces-derniers ont cheminé avec mes problématiques concrètes d'homme situé. Je leur parle par exemple de ma rencontre avec Nietzsche, de pourquoi il m'a touché, secoué, sauvé même, ce que j'en ai fait dans ma vie ordinaire, comment il m'a relié à d'autres autrices ou auteurs, qui elleux-mêmes m'ont accompagné pour changer de point de vue sur telle situation sensible, etc. Je montre également à mes étudiant.es de quelle manière les arts poétiques, cinématographiques (où il est question de mouvement), scéniques, à l'écoute toute proche du monde sensible, constituent des leviers philosophiques pour penser et se situer différemment par rapport à des idées préconçues ou des schémas routiniers. « Laissez chaque impression et chaque germe de sensibilité s'accomplir en vous, dans l'obscurité, dans l'indicible, l'inconscient, là où l'intelligence proprement dite n'atteint pas, et laissez-les attendre avec une humilité ainsi qu'une patience profonde, l'heure d'accoucher d'une nouvelle clarté : cela seul s'appelle vivre l'expérience de l'art [...] » (1989, p.44), écrivait le poète Rainer Maria Rilke. Comme je le dis à mes étudiant.es, c'est à lui que je dois au fond, et paradoxalement, ma propre arrivée dans des études en philosophie et mes premières réflexions sur ce que signifie l'amitié ou l'initiation au vivant. Il me semble qu'à travers Rilke, la philosophie peut définir le cadre d'un art sensible

de penser qui construit des concepts d'autant plus percutants qu'ils se fabriqueraient à partir d'une non-et-pré-pensée sensible située à la racine de la véritable expérience créatrice, qu'elle soit philosophique, artistique ou littéraire.

Dans les paragraphes qui suivent je parlerai de « pensée propre ou créatrice ». Par convention, j'entends en réalité par « pensée », un « langage » - qu'il soit intellectuel, manuel, gestuel ou combinatoire de ces dimensions. Selon ma conception, l'art pense au même titre que la philosophie ou la science. De la même manière, le corps en mouvement pense : on appelle cette expérience l'intelligence du corps qui n'est ni plus ni moins intelligente que celle des concepts. Le raisonnement qui suit, bien que construit dans des contextes « intellectuels » peut être néanmoins directement transposé dans des contextes artistiques, des écoles de danse, théâtre, musique, arts plastiques, des ateliers d'écriture.

2.2. Le sensible corporel, perceptif et inhabituel

Je m'intéresse activement, pour ma part, et depuis quelques années, à cet au-dehors, sensible, corporel, cinétique. J'écrivais que je prenais très au sérieux, à la lettre même, la formule de Spinoza qui écrit qu'« on ne sait ce que peut un corps ». J'ai eu l'occasion d'expérimenter que le corps déborde toute pensée. Je me suis immergé depuis un certain temps dans des pratiques somatopsychiques et artistiques engageant le mouvement du corps, dont la pratique du théâtre vivant, de la performance scénique ou du clown sensible, la danse ou, dans le secteur des soins, certaines formes de massages ou de touchés sophistiqués, la fasciathérapie ou plus récemment, la TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises). Ces pratiques m'offrent des expériences physiques et corporelles sensibles grâce auxquelles mes pensées mais plus fondamentalement tout mon être, ne cessent de se déplacer, d'évoluer et de découvrir. Tout mon être se déplace en profondeur autant qu'en expansion, se renforce, devient plus curieux, plus ouvert, il a moins peur et devient plus chaleureux.

Je me permets d'insister sur ce point : je soutiens ici que le corps sensible prime sur le psychisme et la pensée. Je soutiens que ce corps incarné définit le cadre, la source, la matrice, le dehors réel de tout langage ou toute pensée propre ou créatrice. La méthode défendue ici n'est pas seulement psychocorporelle mais bien somatopsychique (l'ordre des termes étant important) : c'est une certaine présence et pratique du corps et du mouvement, ressemblant par maints aspects à une méditation ou une hypnose, une suspension (des habitudes gestuelles et de la pensée) qui définit la base, le point de départ du langage et de la pensée, du moins propres et singulières.

J'insiste sur un second point de précision. Je rappelle que je m'intéresse au corps mais en tant que corps sensible et perceptif, de même donc qu'à la sensibilité en tant qu'elle s'enracine dans le corps. Par contraste, je ne m'intéresse pas aux expériences du corps non sensibles ou non-perceptives ni non plus à la sensibilité déconnectée du corps.

Enfin, j'ajoute et précise que le type d'écoute sensible, et donc corporelle, qui m'intéresse, est celle qui se construit dans un contexte bien particulier. En effet, à force de les explorer, j'ai appris de ces pratiques somatopsychiques et du théâtre du corps que, pour être efficaces, elles doivent se produire et se vivre dans un contexte et des conditions qui sont décalées par rapport à notre quotidien et à l'expérience ordinaire. L'inhabituel corporel ou cinétique est essentiel. L'hypothèse que je suis ici, est que toute modification d'éléments corporels ou de mouvements produit des modifications psychiques et

mentales, donc des variations de pensées, certes, mais que l'important est ailleurs : ces modifications corporelles ou cinétiques rendent notre corps et notre pensée plus intéressantes et pertinentes lorsqu'elles nous forcent en quelque sorte à prendre distance relativement à nos habitudes et notre quotidien, nos schémas somatopsychiques. En effet, elles déclenchent alors des tremblements sur un plan profond, organique, enraciné et sur toute la surfaces de notre corps. Il s'agit de prendre au sérieux l'idée qu'évoluer et apprendre, s'opèrent de manière efficace à travers une immersion dans des processus corporels cinétiques extraordinaires, immersion libératrice d'affects ou de pensées qui nous surprennent et nous saisissent. En effet, les pratiques routinières du corps, même si elles sont très utiles en nombre important de circonstances, sont en réalité téléguidées et soumises par la pensée rationaliste et contrôlante, et donc incapables de faire bouger quoi que ce soit d'important dans l'ordre de l'être et de la pensée.

Si le corps constitue bien le dehors du langage et de la pensée, il ne s'agit pas du corps commun et encore moins du corps objectif mais bien d'un corps sensible extraordinaire, ce que Deleuze et Guattari, inspirés par Nietzsche, appelleront le « corps sans organe » traversé par des intensités (1972) et Danis Bois, inspiré, lui, par Maine de Biran et Merleau-Ponty, appellera le « corps sensible » animé par un mouvement interne (2009). Ces corps subjectifs et vivants, traversés par des intensités ou des mouvements, apparaîtront dans des cadres inhabituels obligeant le corps quotidien à ralentir, fermer les canaux habituels de la perception, ressentir, écouter, se troubler, trembler, libérer quelque chose de propre conservé en lui.

2.3. Paradigme du sensible et point d'appui

Je vais me concentrer sur le « paradigme » du sensible de Danis Bois (2009) qui est au départ un projet thérapeutique de type kinésithérapeutique puis ostéopathique avant de devenir un projet pédagogique et même philosophique plus vaste. Ce chercheur polyvalent et curieux de tout, s'inscrit de manière très explicite dans la filiation conjointe de Maine de Biran et Maurice Merleau-Ponty mais il démarre, lui, contrairement aux philosophes précités, à partir d'une pratique très concrète de thérapie manuelle, qu'on appelle dans le milieu des soins, la fasciathérapie. Cette pratique manuelle se met en quête du mouvement sensible, interne au corps et soutenu par le tissu conjonctif des fascias (2009). Pour ma part, je vois dans son approche une filiation implicitement bergsonienne (2007) en ce qu'elle cherche activement à s'approcher du « mouvement vivant », certes de manière très pratique, sur le plan des corps subjectifs et à travers une technique de toucher tangible orientée et focalisée sur ce mouvement. J'ai choisi ce paradigme, outre du fait que je m'y suis formé à travers ses pratiques et dispositifs concrets, parce qu'il converge pleinement avec les positions philosophiques de Deleuze et Guattari mentionnées plus haut, dont on sait qu'ils suivent eux-mêmes une filiation bergsonienne. Le paradigme du sensible de Danis Bois se déploie plus précisément à travers quatre outils différents : la pratique manuelle (une qualité de toucher radicalement sensible), la gymnastique sensible (un ensemble de mouvements lents codifiés), l'entretien de ressenti, et enfin, la méditation de pleine présence, dont j'ai déjà parlé plus haut. Je me concentre sur ce dernier outil car il me semble plus facilement mobilisable en classe. La pratique de la méditation de pleine présence insiste sur une intention particulière, en méditation, de chercher, découvrir et vivre inlassablement ce que Danis Bois appelle le mouvement sensible interne. Il suggère

quatre conditions pratiques de la méditation qui forment, séparément, autant d'expériences extraquotidiennes nous contraignant positivement à quitter, pour un temps délimité, notre mode d'exister habituel : (1) le silence, (2) l'immobilisation, (3) le voir autrement, auxquelles Danis Bois ajoute (4) la focalisation de la méditation - facilitée donc par les trois premiers paramètres - sur le « mouvement interne » que l'auteur définit comme étant un mouvement qui traverse de manière tangible, matérielle même - il parlera de matière du corps ou de matière sensible - tous les tissus physiologiques du corps, de manière non prévisible, multidirectionnelle et holistique sous la forme de vagues internes, à rythme lent, impressionnantes par leur force, subtilité, chaleur et douceur conjointes - chacun des termes ont leur importance, bien que je ne puisse m'y attarder dans le cadre de cet article. Le mouvement interne sensible, point nodal de l'approche de Danis Bois, circule dans chaque corps de manière matérielle et peut être appréhendé à travers différentes variables : sa directionnalité, sa force, sa rythmicité, son ampleur, sa chaleur, profondeur, étendue, ses couleurs, etc. La reconnaissance de ce mouvement est essentielle car elle permet de mieux définir ce que pourrait signifier un mouvement vivant au sens de Bergson, une vitalité intense au sens de Nietzsche, une existence pleine et affirmative, désirante selon Deleuze et Guattari (1972), une puissance d'agir spinozienne.

Le « point d'appui » représente une notion transversale autant qu'une réalité essentielle de l'approche du corps sensible de Danis Bois. Il s'agit d'un lieu ou d'un moment de suspension dans lequel le sujet se met à l'écoute sensible de ce qui se passe dans le corps afin de saisir la manière dont le mouvement sensible va se réorganiser, prendre ou reprendre, évoluer. Certains fasciathérapeutes appellent d'ailleurs ce point, un point d'écoute. Les différents dispositifs que j'ai décrits plus haut - thérapie manuelle, gymnastique, entretien, méditation - forment d'ailleurs, autant de points d'appui, car ce qui les relie est qu'ils créent des moments de concentration intense, où l'état des pensées et des corps va être bousculé par un dispositif qui nous invite à une posture d'écoute profonde de ce qui est occupé de se produire dans la matière corporelle sensible subjective. Le point d'appui est à l'écoute du sensible. Celui-ci échappe à toute pensée, et en particulier rationnelle. En effet, le mouvement sensible échappe à toute volonté et c'est bien à cette expérience d'abandon choisi qu'il s'agit de se confronter. C'est très important de le souligner et j'insiste également sur le fait que le point d'appui est, de droit, facilement accessible à tout un chacun mais qu'en même temps, de fait, il nous amène dans des lieux et temporalités tellement inhabituelles que son accès véritablement prégnant est tout sauf évident et qu'il réclame donc une forme d'apprentissage, d'éducation, ainsi qu'un mouvement de changement de paradigme.

Selon l'une de ses faces, le mouvement sensible nous présente sa diversité infinie. Le point d'appui ou d'écoute nous plonge dans les micro-et-infra-perceptions sensibles, les petits événements qui constituent en réalité des paroles, expressions, êtres, peuples mêmes, oubliés. L'écoute sensible profonde permet d'éveiller, faire exister et remonter à la surface ces ensembles infinis d'éléments « petits-perceptifs » et subjectifs. Nous accepter comme sujets sensibles induit que notre corps se trouve alors vécu de manière collective et brassé, traversé par une immensité d'éléments micro-perceptibles. Cette richesse découverte pourra remonter à la surface, renverser, bouleverser ou bousculer nos modes d'être et de penser habituels. Cette remontée du petit sensible provoque effectivement une multiplicité de modifications somatopsychiques à l'origine de nouveaux points de vue sur nos vies.

Le mouvement sensible possède une seconde face. Ce mouvement est continu, relié et uni, il forme un

mouvement. Dès lors, loin de nous décomposer, ce mouvement nous recompose, mais autrement, il relie l'ensemble infini des différences et des microperceptions qui nous traversent en un tout organique.

2.4. Illustration pédagogique

J'aimerais illustrer mon propos et le replonger sur le plan pédagogique. Dans le cadre de mon cours, je demande aux étudiant.es, en guise d'évaluation, non pas de reproduire les pensées que j'ai enseignées mais d'utiliser le cadre de ce cours pour avancer sur leur chemin d'écoute sensible. Dès lors, je n'organise pas d'examen de répétition, de redite ou de compréhension mais je leur demande plutôt d'écrire un rapport sur le thème des « micro-dominations systémiques », liées aux races, classes, sexes ou genres, espèces, formes d'adultisme, etc. (par exemple Hill Collins, 1990). Je leur propose de partir de cas, d'exemples, de situations concrètes, et de travailler de manière solitaire ou par petits groupes de deux ou trois personnes. Je leur demande de rendre un travail qui parte d'exemples qui soient (1) vécus, (2) « non-résolus » et (3) les ayant touché.es. Je les invite à (1) déterminer et sélectionner un cas ou exemple par personne, (2) d'exposer par écrit le cas de manière factuelle et située, et (3) d'utiliser les outils, autrices et auteurs, vus au cours ou découverts en dehors de celui-ci, qui puissent les aider à affermir, renforcer la problématisation et la conceptualisation du cas, ainsi qu'à s'en libérer. J'insiste sur le fait de partir de cas vécus où leurs affects et leur sensibilité ont été mobilisés.

Je prends pour thème du cours et de leur travail les « micro-dominations systémiques » parce que je pense qu'elles touchent, en particulier, et souvent, à quelque chose de sensible en chacun.e de nous. L'accès au monde sensible s'en trouve alors plus facile. De plus, je suggère que les cas soient choisis dans des organisations, associations ou collectifs, dans des cadres donc relativement ordinaires pour des spécialistes en management, de manière telle que ma proposition soit la plus concrète possible. Toutes les philosophies ou les outils que j'aborde au cours traitent par ailleurs de manière directe ou indirecte, non seulement de l'écoute sensible mais également des micro-dominations. Je pars en effet de l'hypothèse qu'en s'approchant des microdominations, on s'approche en même temps du monde microsensible. Du fait de cette approche et de l'observation fine à laquelle elle invite, on active des processus de libération. Cette attitude observatrice libératoire réclame, pour être efficace, de la lenteur et de la décélération, du silence, des yeux qui se ferment parfois, une focalisation sur le mouvement sensible, en bref une approche microscopique.

Je pars également d'une seconde hypothèse, très spinozienne-nietzschéenne, selon laquelle le propre du phénomène de domination est de couper, diviser et séparer, et en particulier de diviser et séparer le corps sensible et la pensée sous la domination de celle-ci. Observer nos petites dominations (dont celle de la pensée sur le corps) constitue alors non seulement une libération de nos parts sensibles tues et empêchées mais en même temps une mise en œuvre d'une autre logique, associative, unioniste, multiplicative.

J'ajoute que les dispositifs que j'ai décrits dans la première section de cet article sont directement mobilisables non seulement pour se connecter de manière sensible, affective ou émotive à des cas pertinents vécus de micro-dominations, pour aider ensuite à sélectionner et formuler précisément ces cas (en prenant par exemple au sérieux la méditation comme outil d'aide au choix ou à la problématisation), mais ils sont également utiles dans le cadre de la collaboration et l'élaboration

collective du travail (je renvoie en particulier à la section 1.2., qui est intitulée « l'écoute de l'autre et de l'espace-temps »).

Le travail que je demande est par ailleurs lui-même inspiré par la méthode sur laquelle je m'appuie pour donner mes cours et écrire mes textes scientifiques, dont cet article, et que j'ai précisée dans l'introduction de celui-ci (2017). Cette méthode, dite autopraxoégraphique, met justement l'accent sur l'importance de se situer de manière sensible avant d'affirmer des pensées ou des concepts. En guise de conclusion de leur travail je demande d'ailleurs à mes étudiant.es de tracer un fil sensible de leur implication dans le cours et leur rapport final, de m'indiquer en quoi leur rapport au sensible en elleux, aurait évolué, ou non, et quelles sont les difficultés ou les élans qu'ielles ont rencontrées à ce sujet.

Les expériences subjectives et situées du corps sensible mettent au défi la pensée rationaliste, volontariste, contrôlante, planifiante, désincarnée. Elles produisent des intensités rares, des courts-circuits dans nos habitudes psychocorporelles, des mouvements étonnants, aberrants qui mettent sens dessus dessous cette pensée rationaliste. Passer par un rapport suffisamment profond et étendu à l'écoute sensible, pousse nos pensées et langages légèrement bousculé.es à se rattraper autrement, d'une autre façon. Nos pensées, alors, se permettent de surgir et nous surprendre. Cependant, devenir-un-corps-sensible ne signifie pas que l'on devienne irrationnel ou chaotique mais que s'ouvre dans notre cœur une autre logique, d'autres agencements d'idées, un choc de point vue inédit. Notre être se réunit différemment en se permettant de laisser être la diversité à l'intérieur de soi. Sous-jacente à mon argument, se tient ma conviction que la pensée et langage seront plus riches et heureux de se nourrir de la diversité infinie venant du dehors. Cette diversité est à expérimenter dans le puits sans fond de la sensibilité du corps à laquelle l'écoute profonde donne accès.

Les pratiques de l'écoute que j'ai mises en place dans mon cours de philosophie, les philosophies enseignées que je connecte activement à la thématique de l'écoute sensible, des microdominations et des microlibérations associées, le type d'engagement que je demande à mes étudiant.es dans le cadre de mon cours, encouragent la facilitation de pensées et langages propres grâce à la connexion permise avec notre source micro-sensible, constitutive de notre fond subjectif.

3. Perspectives politiques

Gilles Deleuze affirme que les moments de silence et de solitude sont à écouter et à entendre afin de faciliter le fait de dire des choses qui méritent d'être dites, importantes, nécessaires. Maurice Merleau-Ponty (1964, p.356) écrit également que le silence n'est pas l'opposé de la parole mais plutôt sa condition paradoxale. Une amie musicienne, comédienne et performeuse scénique me disait un jour lors d'une conversation à bâtons rompus qu'il est toujours utile de demeurer immobile sur scène jusqu'à ce qu'un geste ajoute quelque chose d'intéressant à l'immobilité. En effet, cette immobilité scénique pourrait être vue comme l'annonce d'un geste important à venir.

L'écoute du silence, de l'immobilité, du non-visible, de la solitude constituent autant de points d'appui ou points d'écoute sensibles, pointant par contraste, en s'en distinguant, nos façons habituelles et insensibilisées de prendre parole et communiquer, bouger, regarder, relationner. Au-delà de l'échelon individuel ou interindividuel, la question se pose, me semble-t-il, de la même manière sur le plan des organisations. Celles-ci supposent également, pour pouvoir s'organiser de manière autre, différente,

étonnante, pour qu'un nouvel ordre organisationnel se mette en place, l'existence d'espaces où rien ne serait planifié ou attendu. J'aurai l'occasion de revenir sur ce point dans le cadre d'un article que je suis occupé d'écrire et dans lequel je valorise les modes organisationnels anarchistes non chaotiques, qui remettent de l'égalité, de la diversité réelle et de l'écoute sensible dans les organisations. Par exemple, bien que responsable d'un groupe matière à l'ICHEC, qui m'étiquette et m'oblige en tant que « n+1 », j'explique clairement, et de manière sensible, à mon équipe, que je refuse d'appartenir à la ligne hiérarchique. Ainsi, toutes les décisions liées au groupe se prennent ensemble sans qu'une personne possède plus de pouvoir qu'une autre et j'organise les prises de décision en faisant droit à la mise en commun de nos sensibilités respectives. Comme professeur, déjà, je réduis au minimum du minimum la position hiérarchique qui m'incombe, (1) dans ma manière d'enseigner, comme je le mentionne dans la section 1.4., « l'interruption de la parole professorale », (2) à travers le contenu et les valeurs ouvertement défendues dans mes cours, qui sont orientées vers les questions de démocratie radicale et de libérations et, enfin, (3) grâce au type d'évaluation que je mets au point, qui est seulement basée sur l'engagement « personnel » dans le cours des personnes qui y assistent, à travers le choix de cas concrets, situés, propres à eux, articulés à et traités par des concepts, outils ou méthodes enseignées.

Nos manières de faire habituelles sont pourtant rarement celles-là. Pourquoi ? Nos diversités et nos activités sensibles sont empêchées d'exister et de remonter à la surface. En effet la logique rationaliste désincarnée met tout en œuvre pour (1) contenir la montée à la surface de toutes les micro-perceptions et des micro-êtres sensibles qui nous peuplent, et dès lors, pour (2) empêcher que les pratiques et dispositifs d'écoute prennent trop d'espace au sein des institutions. Selon le récit rationaliste que j'entends ici et là, un jour le monde sensible est considéré comme dangereux et incontrôlable, un autre jour comme secondaire et anecdotique, en tout état de cause non-scientifique ou peu intéressant. La pensée rationaliste défend en réalité sa place, son monopole, en dégradant ou refusant au dehors corporel sensible, cinétique, le droit de vraiment compter. En s'appuyant sur ses propres discours manipulatoires, la logique rationaliste nous fera même croire que les pratiques d'écoute du sensible sont en réalité tout à fait tolérées et même valorisées dans son univers rationaliste. Elle se gardera pourtant de nous révéler que le mode d'existence sensible est en réalité marginalisé, instrumentalisé voire infantilisé.

Selon son propre récit, trouvant ses racines dans une profonde, longue et immense culture occidentale, le rationalisme affirme que l'être est dual et que la pensée transcende et domine le corps. Il possède de surcroît une vaste intelligence anticipatrice et sait dès lors inconsciemment que l'écoute du corps sensible encouragera l'émergence d'un nouvel ordonnancement des idées et des langages. En effet, par la nature de son foisonnement et bouillonnement infini, le corps sensible sème le trouble et l'anarchie positive dans l'ordre de l'être et de la pensée. Un nouvel ordre risque d'apparaître, avec de nouveaux points de vue et problèmes qui renverseront l'ordre habituel et quotidien. Au sens propre, l'écoute sensible porte en elle le germe d'une révolution démocratique dans l'être et la pensée, à travers la remontée à la surface de la subjectivité vivante des petites perceptions rassemblée dans un même mouvement sensible qui les relie, les fait tenir, tout en maintenant leurs différences et leurs contrastes.

Si je suis tenté d'appeler cette diversité, ce dehors sensibles, une démocratie psychique, une levée du peuple, du petit peuple, ceci n'est pas anodin car derrière cette démarche je prends en vérité position

politique, en remettant en cause les formes multiples de discriminations, dominations, colonisations, dont celles portées par le rationalisme, dans ses expressions scientistes et positivistes modernes. Le rationalisme se compte pour seul et unique au monde, ou à peu près, seul apte à juger ce qui serait vrai et faux, scientifique et non-scientifique, valorisable ou non, bon ou mauvais, sérieux ou folklorique. Cette pensée rationaliste oublie cependant d'indiquer d'où elle parle : d'un point de vue (1) se pensant naturellement supérieure au monde sensible, (2) affirmant le dualisme comme une évidence et (3) considérant sa propre sensibilité amoindrie, peu investie voire déniée, comme logique ou normale. Ces trois postulats sont néanmoins contestables et même systématiquement contestés par l'opposition sensible qui est faite à cette majorité qui gouverne l'ordre de la pensée et du langage.

En classe, lorsque les dispositifs d'écoute sensible se mettent en œuvre, sont alors bousculées la répartition de la parole entre les personnes habituées à la prendre souvent et celles qui la prennent moins, de même que le mode habituel de prendre la parole, le système fixé des places qui séparent la personne qui enseigne et la personne enseignée, la logique habituelle en mode « ping-pong » des questions et réponses, etc. L'écoute sensible permet dès lors de prendre distance, simultanément, vis-à-vis de nos conditions ordinaires de penser et de nos manières habituelles de relationner.

Les modifications subjectives assurées par une connexion plus alignée avec notre dehors micro-sensible, modifient inévitablement l'intersubjectivité, et donc les collectifs. Les dispositifs institutionnels soutenus par ces collectifs tanguent à leur tour, au contact d'une approche sensible. Aucune institution n'est fixe ni stable ou définitive, puisqu'elle s'appuie en son fond sur le dehors sensible.

Dès lors, les dispositifs et pratiques de l'écoute pourraient devenir des leviers politiques mobiles de libérations de ces éléments perceptifs sensibles, forces vivantes ne cessant d'évoluer et de bouger. J'entendrai ici, par « politique », la mise en œuvre à tout moment et en tout lieu, d'un comment vivre ensemble physiquement et sensiblement sur notre terre, nous les vivant.es et les animaux. Il me semblerait dès lors utile de poursuivre la réflexion entamée dans cet article et de montrer de quelle manière les dispositifs de l'écoute décrits ici, et bien d'autres, pourraient mettre en mouvement une véritable proposition politique du sensible - en commençant à l'intérieur même d'une classe ou d'un auditoire. Cette perspective politique pourrait s'élargir à travers l'espace public dans son acception la plus vaste. On pourrait même parler de « lutte » politique sensible. L'opposant est redoutable car il est biface, en l'occurrence psychique et institutionnel. En effet, le plus proche et intime allié socioinstitutionnel du rationalisme porte un nom : le système capitaliste, dont un trait très caractéristique serait son insensibilité profonde et substantielle.

Références

- Albert, M.-N. et Cadieux, P. (2017). L'autopraxéographie. Des réflexivités comme moyen de construire du savoir scientifique ou de prendre du recul par rapport à une pratique difficilement vécue dans *Revue internationale de psychosociologie et de gestion des comportements organisationnels*, pp. 163-175. Éditions Eska.
- Berson, H. (2007). *L'évolution créatrice*. Puf (ouvrage original publié en 1907).

- Bois, D. (2009). Le moi renouvelé : La pédagogie perceptive du corps sensible. Éditions Point d'Appui.
- Bois, D. et Eschaliér, I. (2019). La méditation pleine présence : les 7 voies d'accès à la chaleur humaine. Eyrolles.
- Butler, J. (2007). Le récit de soi. Puf (ouvrage original publié en 2005).
- Deleuze, G. (1990). Pourparlers. Minuit.
- Deleuze, G. et Guattari, F. (1972). L'anti-Œdipe. Minuit.
- Deleuze, G. et Guattari, F. (1991). Qu'est-ce que la philosophie ? Minuit.
- Ellis, C. et Bochner, A.P. (2000). Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity : Researcher as Subject dans Denzin, N., Lincoln, Y.S, (Eds), Handbook of Qualitative Research, pp.733-768. Sage.
- Hill Collins, P. (1990). Black feminist Thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment. Routledge.
- Hooks, B. (2021). La volonté de changer : les hommes, la masculinité et l'amour. Éditions Divergences (ouvrage original publié en 2004).
- Kabat-Zinn, J. (2012). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. J'ai Lu.
- Merleau-Ponty, M. (1964). Le Visible et l'Invisible. Gallimard.
- Rilke, R.M. (1989). Lettres à un jeune poète. Librairie générale française (ouvrage original publié en 1903).
- Rogers, C.R. (2005). Le développement de la personne. Dunod (ouvrage original publié en 1961).