

[Tapez ici]

Synthèse de la Session de recherche 1 (2021) sur : « Articuler étroitement Méditation et Atelier philo » (DVDP)

Michel Tozzi, didacticien de l'apprentissage du philosophe

Anne-Marie Lafont, formatrice à la méditation dans l'académie d'Aix-Marseille

On trouvera ci-dessous le compte rendu d'une première recherche pour articuler étroitement pratique de la méditation (et pas seulement de l'attention) et atelier philosophique (avec des enfants et des adultes), menée en 2021. Avec les trois séances prévues et leurs commentaires, une séance plus informelle, et des témoignages de pratique au lycée. Quelques conclusions provisoires sont tirées à la fin, à consolider par des pratiques de terrain et des recherches ultérieures.

Introduction

L'articulation de la pratique de la méditation et d'un atelier philo chez SEVE est plutôt, jusqu'à présent, de nature **juxtapositive** : l'animateur conduit une courte méditation, **puis** lance un atelier philo. Les bénéfices sont substantiels : la concentration sur sa respiration et ses sensations corporelles internes ramènent le plus souvent chez l'enfant le calme, et le prédisposent à une attitude d'attention et d'écoute vis-à-vis d'autrui et de sa parole, de présence au groupe, qui facilitent ensuite au niveau psychique le travail intellectuel requis par l'atelier philo. C'est un travail sur soi, sa posture corporelle et mentale.

Mais il n'y a pas d'effet direct de la méditation sur le **contenu** des ateliers philo, la méditation et la question philosophique étant jusque-là dissociées. Une fois obtenue par la méditation une attitude d'attention de l'enfant (On parle de « pratique de l'attention »), on passe à **un autre type d'activité** (L'atelier philo) : non plus personnelle et intérieure (bien que certaines méditations puissent se faire à deux, et que chaque méditation en classe se fait dans un collectif qui reste celui du groupe classe), mais collective, interactive et extériorisée par le langage, non plus méditative mais conceptuelle, problématisante, argumentative, avec un rôle différent de l'animateur.

Notre recherche vise une articulation plus étroite, où la méditation fournirait en elle-même un **contenu exploitable philosophiquement**. Pour nous faire comprendre, si l'on voulait exploiter philosophiquement une méditation de pleine conscience en tant que « pratique de l'attention » propre à SEVE, qui s'en tient à la focalisation sur la respiration et les impressions corporelles internes, on pourrait par exemple orienter l'atelier qui suit autour des questions suivantes, pour en discuter philosophiquement : Qu'est-ce qu'une méditation ? Que signifie « Être calme » ? « Être attentif » ? « Être concentré » ? « Ecouter son corps » ? (Exercices de conceptualisation pour passer, à partir de son expérience, d'un vécu éprouvé à une notion à penser). A quoi ça sert, une méditation ? l'attention ? Quel est l'intérêt du silence dans une méditation ? Est-ce qu'une méditation aide à penser ? Et pourquoi oui ou non ? Pourquoi le calme, ça fait du bien ? Peut-on réfléchir dans le bruit ? Qu'implique la réflexion chez le sujet pensant ? Que devient mon corps quand je médite ? Que deviennent mes pensées quand je médite ? etc. Mais aussi : qu'est-ce que le consentement, puisque l'on consent volontairement à être guidé par quelqu'un dans la méditation ? Suis-je libre dans une méditation guidée ?

On voit ici en quoi la réflexion philosophique sollicitée dans un atelier philo peut trouver de la matière à penser dans une méditation, pratique de l'attention.

[Tapez ici]

Notre recherche s'est donc orientée sur les deux questions suivantes, complémentaires, suivant que l'on part :

- de la méditation : quelles sont les notions ou les questions qui peuvent être philosophiquement traitées par telle méditation (ex. : la méditation du jardin ou celle de l'arbre) ?
- Quelle méditation pourrait permettre de traiter telle notion (ex : la perception) ou telle question (ex : « C'est important les racines ? ») ?

Ce qui implique d'une part d'expérimenter des méditations pour savoir quelle exploitation philosophique on peut en faire, et d'autre part de vérifier si telle notion ou question peut être alimentée par telle ou telle méditation.

I) Séance 1 du 24 avril 2021

A) Déroulement de la séance

Elle s'est déroulée en 3 temps :

- 1) **Pratique de l'attention individuelle centrée sur le corps (respiration, impressions corporelles internes).**
- 2) **Méditation à base de sensations externes**, à partir d'une fleur et d'un fruit que, les yeux fermés, je touche, sens, écoute, regarde et croque successivement.
- 3) **Visualisation dans la méditation d'un jardin (réel ou imaginaire) que l'on découvre successivement au cours de la méditation par les cinq sens.**

La particularité de cette séance est d'une part de vivre une méditation en trois étapes convoquant chacune un type différent de sensation ; d'autre part de partir dans le moment de DVDP d'une question en lien avec ce qu'on vient de vivre dans la méditation (Peut-on parler de **conceptualisation expérientielle**, car on part de l'expérience vécue ?). La question est « De quelle nature est la connaissance par la sensation ? » ; mais aussi « Quelle connaissance avons-nous avec les sens ? », sujets qui portent moins sur la théorie de la connaissance (« Pouvons-nous connaître par les sens ? », empirisme versus rationalisme), mais sur le type de connaissance à laquelle nous permet d'accéder nos sens.

1) Temps 1 sur la respiration, le souffle, les impressions corporelles internes

Qu'avez-vous perçu ?

Notions clefs : sensation, ressenti, connaissance, corps et/ou esprit

« J'ai eu une **sensation** de moi. Est-ce que cette sensation me donne une connaissance de moi ? J'ai **ressenti** mon corps, donc j'ai eu des sensations. Mais comme c'est de moi à moi, est-ce que cette **connaissance** de moi me conduit à une vision de moi sur une dualité (esprit qui expérimente un corps) ou esprit qui s'expérimente lui-même, à travers le corps (Descartes vs Spinoza) ».

« La question : comment je me définis ? Est-ce que je ne suis qu'un corps ? Je faisais le lien entre le corps et l'esprit. Est-ce que la respiration me définissait ou est-ce que je pensais la respiration ? ».

[Tapez ici]

Sensation et perception

« Nous avons éprouvé des sensations. Mais quelle différence entre la sensation pure accueillie, issue de notre corps, et la **perception** de ce que je suis ou de mes émotions. Et quelle distinction conceptuelle entre sensation et perception ? La sensation, je la vis sans la juger, corps et ressenti. Dans la perception, je vais y mettre la richesse de mon analyse mentale. La sensation est une donnée, la perception inclut l'analyse, est plus élaborée ».

Attention, prise de conscience, existence

« Porter son **attention** sur sa respiration, ça m'apprend que je suis, car je respire, je m'appréhende comme être vivant respirant, je n'en avais pas conscience avant ».
Je respire donc je suis. La **prise de conscience** de ma respiration me révèle mon **existence**, ma « vivance ».

Identité

Cette prise de conscience apparaît comme une connaissance, mais quel type de connaissance ?
« Le fait de me connaître se résume ici à un seul élément, ma respiration. Mais est-ce que ce n'est pas partiel ? Est-ce que ça renvoie à mon **identité** ? ». Prendre conscience de mon souffle me dit quelque chose de mon identité, mais est-ce un attribut essentiel ou secondaire de celle-ci ?

Contextualisation, instant, présence

Cette prise de conscience est **contextualisée** ; c'est une conscience d'exister dans le temps, et qui se fait plus précisément dans l'**instant** ; elle donne de l'importance à cet instant ; c'est une conscientisation et du corps et de l'instant, double contextualisation de sensations corporelles et dans cet instant précis.

Cela donne une sensation de **présence**. Comment se fait-il qu'une sensation éprouvée dans l'instant donne une conscience de présence ? Et qu'est-ce que la présence, la « pleine présence » ? Être ici et là maintenant totalement, exclusivement et intensément. On vit la qualité de l'instant (je me sens exister), intensément (expérimentation de l'existence) et en même temps l'**expérience** reste partielle car l'identité se construit (elle vient de quelque part et va quelque part).

Paradoxe : on expérimente intensément la présence de l'existence dans l'instant, et pourtant l'identité vient de quelque part, n'est pas posée en l'air... Est-ce qu'on peut avoir conscience de son identité dans l'instant, ou n'est-elle pas liée au passé ou au futur ? Est-ce que l'identité n'est pas une illusion de ma perception ou d'une vision humaine de « qui je suis » ?

Temporalité et identité

« La conscience de la sensation pure (perception de fraîcheur, de mouvement, d'air), se greffe sur une perception qui fait déjà appel à l'imagination et à la mémoire et à mon expérience d'être qui fonctionne par la respiration. A partir de là je sors de ma sensation, il n'y a pleine présence que parce que le volume que je suis prend un espace dans le temps. Donc la sensation ne peut

[Tapez ici]

pas être nommée sans la **mémoire**. Avec la mémoire j'existe avec un passé et un futur. La pleine présence est la prise de conscience de soi dans le temps, et pas seulement dans l'instant.

Individu, groupe humanité

« La sensation de respiration me fait penser que tous les êtres humains respirent, donc émerge le concept d'humanité. Cela me rassure et me fait penser que je suis **un dans un tout** ». Pourquoi quelque chose d'aussi subjectif et individuel me fait penser à tout humain ? « Peut-être parce que nous méditons en **groupe**, j'ai conscience à la fois de moi et du groupe, et par extension de tous les êtres humains ».

2) Temps 2 sur les sensations « externes », à partir d'un fruit et d'une fleur cueillie.

Quelle sont les différences entre les sensations de la 1^{ère} et 2^{ème} phase ?

Sensation et émotion

« Ce qui m'a habitée, c'étaient les émotions : entre le confort et l'inconfort. Sur ma respiration : j'ai eu mal à la gorge, j'étais contrariée de ne pas pouvoir vivre comme je l'imaginai. Et c'était la même chose pour la fleur, car quand je l'ai respirée je m'attendais à avoir une odeur et je n'ai rien eu, donc j'ai été agacée ». « Ce qui était là, c'était cette sensation entre plaisir et déplaisir. Décalage car j'ai cueilli la fleur et que je ne voulais pas le faire. Du coup j'ai eu du mal à la sentir, à me l'approprier. J'ai eu du mal à faire l'expérience en tant que sujet ». « Il y a eu inconfort de départ dans l'expérience, déplaisir car j'ai obéi à une consigne en désaccord avec une valeur, et cette dissonance a empêché de mener l'expérience ». « Moi j'ai pu faire l'expérience, même si je ne souhaitais pas la cueillir ».

La sensation, c'est d'une part ce donné que j'éprouve de l'intérieur (le corps) ou de l'extérieur (l'odeur), mais aussi l'aspect psychologique et affectif de l'agréable/désagréable (une émotion).

Guidance, consentement

Obéir ou ne pas suivre la **guidance** ? « Se pose pour le sujet la question du **consentement** à la consigne donnée : est-elle perçue comme une proposition, une suggestion, un accompagnement, qui laisse un degré de liberté ? Ou comme un ordre, amenant des comportements pouvant aller de la soumission volontaire à résistance, voire la révolte ? ça ne peut fonctionner qu'à partir du moment où il y a consentement ».

« Dans les temps de méditations guidées, je sens que j'ai un choix à faire, que je me choisis autrement, je pense la chose ». « Par rapport à l'imagination je me choisis dans le plaisir et je me sens au centre du cheminement. L'exercice c'est de ne pas mentaliser, c'est assez subtil, pour un non habitué ça peut paraître compliqué de lâcher prise dans l'imagination ».

Sensation et mémoire

« Avant même d'expérimenter l'expérience sensible, on est déjà plein de « nous ». Donc j'ai l'impression qu'on ne peut pas s'en défaire, on fait appel à la **mémoire**, on n'est pas neutre dans l'expérience. L'expérience est plus ou moins en lien avec celui qui expérimente. J'expérimente quelque chose mais en même temps je m'expérimente ».

« Ça veut dire que toute sensation même si elle paraît objective, est située avec un sujet qui a une histoire, qui a un trajet. Or le mot expérience est utilisée pour qualifier le vécu et aussi pour

[Tapez ici]

l'expérience scientifique (qui va permettre une expérience rationnelle). Quelle est la nature que nous éprouvons dans ces expériences de méditation : une connaissance sensible, distincte de l'expérience rationnelle ».

Sujet

La méditation de pleine conscience semble mettre le sujet au cœur de la méditation. Est-ce le travail d'un sujet sur sa condition d'être un sujet ?

« Oui, la pleine conscience c'est développer une connaissance plus fine de soi et de l'autre (en passant par soi) ».

« On va accéder à un état moins ou non sensible. On passerait de cette sensibilité pour pouvoir se désensibiliser, pour avoir une connaissance plus universelle. La pleine conscience va nous permettre de nous centrer pour ressentir encore mieux le lien avec les autres ».

C'est différent dans d'autres types de méditation, comme le zazen, où « Je sens un temps de vacuité plus grand que moi, je n'ai pas de pensée ».

3) Temps 3. Et la sensation dans la visualisation du jardin ?

Remémorisation, recomposition ou création ?

« Par rapport à l'imagination, je choisis le plaisir, je vais aller chercher mon jardin, et l'exercice, c'est de ne pas mentaliser. C'est d'être dans cet espace ». « L'expérience de la visualisation ne ferait appel qu'à ce qu'on connaît ». « C'est la **remémorisation** d'un souvenir d'un passé ».

« Quand on **imagine** on fait appel à la **mémoire**, on peut faire appel à une fleur qu'on connaît mais on **recompose** ». « C'est la position de Descartes : l'imagination recompose des choses qu'on connaît déjà ». « Je suis d'accord avec Descartes : on compose avec des bribes de connaissances ». « La visualisation, c'est une différence de posture, d'état, qui peut-être m'a permis d'être plus libre, j'ai pu être plus créative. **Création** complètement neuve peut-être pas, mais une phase d'une créativité particulière, au-delà de la mémoire ».

« Dans l'étape 1, on expérimente le corps ; dans la visualisation c'est une expérience de la pensée, et on va réagir avec le corps. Est-ce que ces deux parties sont séparées, ou liées ? J'ai l'impression que c'est lié, et on va porter notre attention sur l'une ou l'autre ».

En méta analyse, un participant pense que trois méditations très différentes, ça permet de les comparer, mais c'est beaucoup d'expériences pour tout conceptualiser. Il ajoute qu'il faudrait que la méditation soit déjà pensée philosophiquement, la proposer et la guider pour qu'elle permette de sentir ce vers quoi elle va ouvrir, par exemple les idées d'unité, de dualité ou d'illusion...

B) Commentaires (Michel Tozzi)

1) Remarques méthodologiques

Il y a une difficulté à philosopher sur une méditation. D'abord parce que philosopher c'est **conceptualiser**. Et que dans une méditation on ne conceptualise pas, on ressent dans l'instant présent. Dans celle-ci on est dans la **sensation**, la perception, parfois l'émotion, toujours dans le ressenti et le **vécu**. En philosophie on est dans **le langage et la pensée**. On ne peut réfléchir philosophiquement sans le langage. Or le **mot** odeur, qui est aussi une **notion**, une idée générale et abstraite, ne sent pas. Le mot toucher n'est ni lisse ni rugueux. C'est sa force et sa faiblesse.

[Tapez ici]

Sa force, parce que le mot-notion d'odeur renvoie à toutes les odeurs, les odeurs actuelles, passées ou futures, à l'infinité des odeurs. Il réalise la folle ambition encyclopédique de la **totalité**. C'est dû à sa **généralité** : la notion d'odeur subsume en un seul mot toute odeur réelle, possible ou imaginaire. Elle a une **extension** indéfinie. Cela fait sa puissance.

Mais aussi sa faiblesse, car le mot odeur n'est pas la sensation odorante, il ne nous fait rien sentir, alors qu'il en parle. Il en parle pour en dire si peu, ou presque rien. Il rate quasiment le réel, car le mot et la notion ne sont pas la chose ou la sensation. Et il faut beaucoup d'habileté et de mots choisis au sommelier pour nous parler de l'odeur de **ce** vin. La notion nomme ce qu'en fait elle ne connaît qu'indirectement par la seule nomination. La notion d'odeur passe complètement à côté de l'odeur de rose, par son **abstraction** qui a vidé le concret de sa qualité, de sa diversité qualitative, ondoyante et chatoyante, de ses unicités, de ses nuances. C'est le *saltus mortalis* du concret coloré à l'abstrait neutre, du particulier et du singulier au général et à l'universel, **du vécu à la pensée**. Il y a quelque chose de mort dans le **concept**, s'il faisait « sentir » quelque chose, ce serait le cadavre de la vie, du palpitant, l'extinction de toute sensation. La sensibilité de la poésie se fait avec les mots, mais contre eux.

Et pourtant le concept prend de la hauteur, comprend et explique, analyse. Car la sensation ressent, mais ne dit rien d'elle-même, elle n'explicite pas son ressenti : il y faut le langage, et pas seulement pour décrire, mettre des mots sur le vécu, mais pour déplier conceptuellement, analyser ce senti. L'écueil se pose aussi dans le fait qu'il faut « méditer sans les mots ». Or, la difficulté de beaucoup, surtout débutants, est de bien se détacher des mots dans l'instant du ressenti. On est supposé ressentir, sans vraiment y mettre du langage sur l'instant présent, et faire venir ensuite les mots, dans le temps du « retour sur les ressentis ».

Il y a donc un paradoxe à philosopher sur une méditation. Un pari et un risque à assumer : être au plus près de l'expérience sensible par le langage et le concept. Et non le langage de la poésie, qui suggère et connote, mais celui d'une connaissance rationnelle. Oserions-nous parler d'une **conceptualisation expérientielle**, en ce sens qu'elle part de son expérience ?

La philosophie ne conceptualise pas seulement, elle **problématise**. Elle part d'un étonnement sur ce que l'on considère comme des évidences, transforme les affirmations en questions, (se) questionne, travaille la formulation de ses questionnements, cherche et interroge les enjeux de ces questions, les difficultés à les résoudre à cause des problèmes qu'elle pose.

La méditation de pleine conscience est une pratique de l'attention (ciblée ou non), qui pose bien des questions. Nous en poserons quelques-unes non de l'extérieur, comme un objet de curiosité ou d'analyse, mais **à partir de l'éprouvé** de ces pratiques, de l'intérieur de l'expérience qu'elle procure. Nous faisons en effet l'hypothèse que la méditation peut avoir un réel **potentiel philosophique** à développer. Qu'elle peut aider à approfondir certaines questions philosophiques. Nous faisons aussi l'hypothèse que certaines méditations peuvent aider à approfondir tel ou tel problème, et pas forcément tel autre.

La question et l'écueil se trouvent aussi dans le fait qu'il faille quelque part « méditer sans les mots ». Or, la difficulté de beaucoup, surtout débutants, est de bien se détacher des mots de l'instant du ressenti. On est supposé ressentir, sans vraiment y mettre du langage sur l'instant présent, et faire venir ensuite les mots, dans le temps du « retour sur les ressentis ».

On peut dès lors se demander soit quel type de méditation peut permettre d'exploiter philosophiquement tel problème, soit en partant de telle méditation quel type de question elle permet de traiter philosophiquement. Dans ce second cas, il s'agira de formuler le plus adéquatement la question que l'on pose, car elle dépend du contenu spécifique de cette méditation. La **formulation de ces questions** est en effet un des aspects essentiels de la problématisation philosophique.

Remarque : la problématique abordée dans cette recherche est assez analogue, du point de vue de la didactique de l'apprentissage du philosophe, à celle qui consiste à se demander quel type d'album, de roman, de BD, de film etc., bref d'**histoire racontée**, correspond le mieux à une

[Tapez ici]

question donnée à traiter philosophiquement. Ex. : par exemple quel type de support, quel album de jeunesse sont propices au traitement de la question : « Est-ce qu'une amitié ça dure toujours ? ».

De la même façon qu'il va s'agir dans ce cas de passer de la narration d'une histoire (à contenu latent) à son sens philosophique (son contenu manifeste, par une reprise problématisante et conceptuelle du narratif), il s'agirait ici de passer explicitement dans le second **du méditatif au réflexif**. A ceci près que dans le premier cas, on fait l'expérience d'une lecture, et dans le second d'une méditation...

2) Quelques réflexions

a) Sur la pratique de l'attention individuelle centrée sur le corps (Etape 1)

Dans cette pratique, il y a une prise de conscience fine de ma respiration, de la façon dont je respire, une immersion dans ma respiration, qui occupe toute ma conscience d'être vivant : je suis mon corps, plus que je ne l'ai. Prise de conscience aussi d'impressions corporelles, par exemple du contact que j'ai avec ma chaise (j'éprouve une sensation de dur, je suis dans le toucher, en lien avec mon environnement,) etc.

Peut-on dire que la prise de conscience d'impressions est une certaine connaissance ? Oui si on entend par connaissance la perception d'informations sur mon corps.

Cette connaissance est acquise dans un certain contexte, est contextualisée : je m'installe volontairement dans une certaine posture (yeux fermés, dos droit...) ; les impressions viennent de et portent sur mon corps ; la prise de conscience se déroule dans l'instant (présence dans l'instant, présence à l'instant) ; elle est guidée de l'extérieur par une autre personne ; elle se pratique en groupe.

Vécue au présent, elle est cependant reproductible, ce qui est l'un des critères d'une connaissance (la stabilité du phénomène, sa reproductibilité).

Cette connaissance n'est pas rationnelle, mais sensible. Cette sensibilité est d'abord sensorielle, même si elle peut s'accompagner d'émotion. Elle consiste en un ressenti, de l'ordre de l'expérience individuelle et subjective, vécue dans mon corps et perçue par mon cerveau : le ressenti de la sensation interne, cénesthésique, est envoyée et traitée dans et par mon cerveau. La sensation est une donnée brute qui correspond à la modification d'un sens externe ou interne. **La perception** est la manière dont un sujet interprète ses **sensations**. Elle est éprouvée, m'arrive de l'intérieur, s'impose à moi, mon corps m'affecte... Moi/je (mais qui est ce « je » ?), expérimente mon corps, l'explore, rend conscient ce qui ne l'était pas (le non conscient), sans être pour autant inconscient au sens freudien...

On peut ainsi soutenir que la méditation sous forme de pratique de l'attention nous donne une certaine connaissance : **la connaissance sensible des impressions sensorielles de notre corps**. Elle contribue ainsi à une connaissance de soi, de son corps, et en partie de son identité (je m'éprouve comme un être vivant, un être sensible, une conscience, une présence à soi).

Questions : pourquoi commencer une méditation par une certaine posture corporelle, et un travail pour adopter cette posture ? Pourquoi ensuite porter attention à sa respiration, son souffle ? Les méditations de pleine présence commencent toujours de cette façon : que signifient ces invariants ? Ici, nous avons affaire à une méditation ciblée sur des contenus des sensations corporelles, sensorielles ou remémorées/imaginées : qu'en serait-il avec une méditation de pleine conscience non ciblée, qui ouvre sa vigilance, et ses sens, à tous les éléments de l'instant présent, au fur et à mesure de leur *entrée en scène* : bruits, pensées, souvenirs, température ambiante, projets, sentiments, position du corps ... ?

[Tapez ici]

b) Sur la méditation à base de sensations externes à partir d'un fruit et d'une fleur coupée ou pas (odeur, goût, toucher, vue, ouïe) – Etape 2

La méditation sur et à partir d'une fleur et d'un fruit que, les yeux fermés, je touche, sens, écoute, regarde et croque successivement, l'explorant par ses cinq sens, concrétise l'expérience de pensée intellectuelle de la statue de Condillac, qui découvrait progressivement le monde en étant successivement dotée des cinq sens. Il s'agit de la découverte d'un objet à travers les sensations réelles qu'il nous procure, et nous connaissons ainsi l'objet par l'intermédiaire de nos sens.

Mais de quelle connaissance s'agit-il ? C'est une **connaissance sensorielle, qualitative, de ce qui nous affecte dans notre environnement.**

Qu'entend-on par les sens ? Exemples de sens : odorat, goût, vue, ouïe, toucher. Qu'y a-t-il de commun à ces différents sens ? (Attributs du concept pour définir, conceptualiser). Ils donnent des informations, des impressions (visuelles, auditives...), des sensations, différentes selon le sens envisagé. Qu'est-ce qu'une sensation ? Un phénomène qui traduit, de façon interne chez un individu, une stimulation d'un de ses organes récepteurs : ex. les **sensations** visuelles. Plus largement un état psychologique découlant des impressions reçues et à prédominance affective ou physiologique : ex. une **sensation** de calme, de bien-être, d'énerverment. C'est en ce second sens que l'animateur demande aux participants après la méditation ce qu'ils ont ressenti. Le ressenti est en un premier sens une sensation physique ou mentale. Plus généralement une impression liée à la manière dont on perçoit quelque chose, une situation. Exprimer son ressenti, c'est donner une forme langagière, explicite et communicable, à ce que l'on a vécu.

La ressemblance entre les deux types de méditation est une **attention fine portée à nos sensations**. La différence est que la première est **orientée vers soi**, son corps, l'intérieur, elle recentre. La seconde est **sensible au monde**, et se laisse affecter. Mais elle suppose aussi une concentration sur ce que l'on éprouve.

c) Sur la visualisation en méditation d'un jardin (réel ou imaginaire) – Etape 3

Des sensations sont successivement activées par un guidage extérieur ; on se laisse guider, mais on consent aux suggestions qui nous sont faites, et on les suit.

Ces sensations renvoient à une mémoire sensorielle et affective, ou/et à un monde imaginé, réaliste ou imaginaire. C'est une façon de (re)visiter le réel (si j'explore par l'imagination mon jardin), ou une façon de créer, à la façon d'un artiste, un jardin imaginaire.

Quelle est la **nature de la sensation dans une visualisation** ? Elle n'est pas produite par un récepteur enregistrant la réalité extérieure. Ce n'est pas en ce sens une perception. C'est « **comme si** » on voyait, entendait, touchait, sentait, goûtait... Quelle est la nature de ce comme si ? C'est une image mentale déclinée sur le mode de nos sens. Une **image mentale** est la représentation cérébrale mémorisée ou imaginée d'un objet physique, d'un concept, d'une idée, ou d'une situation. Dans le cas d'une visualisation, nous avons une certaine emprise sur nos images mentales. Pendant le sommeil, ces images échappent à notre contrôle conscient et font émerger spontanément des images inédites. Quelle différence entre une méditation guidée à base de visualisation et un rêve éveillé ?

Questions : Pourquoi faire dans une méditation des visualisations ? Qu'est-ce qu'une **visualisation** dans et par la méditation ? De quelle nature y est la sensation ? Qu'y a-t-il d'autre, de plus et/ou de moins dans cette sensation que dans une sensation « réelle », interne ou externe. Quelle place y tient l'imagination et l'imaginaire ? Quelle place y tiennent la respiration présente et le corps ?

[Tapez ici]

II) Séance de recherche n° 2 du 5 juin 2021

Introduction sur la séance

Ce sont les participants à la session qui ont eux-mêmes proposé des expériences de méditation à vivre, et non les co-animateurs comme la fois précédente. On est dans un processus de **co-recherche**, qui est en même temps un processus de **co-formation**, puisque ce qui est expérimenté dans la session de recherche peut être tenté sur le terrain dans le cadre de cette recherche pour en tester l'intérêt.

- On a tenté ici – c'est l'objectif de la recherche - d'articuler étroitement méditation et questionnement philosophique : comment penser la méditation pour que vécue, elle puisse permettre en atelier philo de traiter d'une question ? Comment exploiter pédagogiquement une méditation ?

Et inversement comment construire une méditation à partir d'une question philo ?

Nous chercherons aussi dans cette séance **quelles notions où questions peut-on philosophiquement traiter à partir des différentes méditations vécues ?**

A) Méditation de Thibault

Description de l'expérience proposée

1) Une question contextualisée

Imaginez-vous en train de participer à une soirée mondaine (dans le bon sens du terme) et alors que nous nous rencontrons, je vous demande ce que vous faites dans la vie.

Ne cherchez pas la réponse que vous voudriez donner, mais celle qui viendrait comme naturellement.

« Pascal : Je respire !

Frédérique : je suis prof de yoga

Michel : je suis retraité actif

Carole : je suis psychanalyste

Véronique : vous avez toute la soirée ?

Bernard : je fais de mon mieux »

Voyez comme nous répondons facilement par je suis à une question sur le faire.

2) Méditation

Commençons. Ceux qui le souhaitent peuvent fermer les yeux.

Garder un long silence sans consigne.

Puis inviter les participants à prendre conscience de ce qui se fait sans nous et en particulier la respiration.

Suivre la respiration...

Sentir, l'air qui entre et sort.

Percevoir le mouvement des poumons.

Percevoir cet extérieur qui entre en moi... cet intérieur qui sort de moi.

Imaginer l'air... entrer avec lui... imaginer les transformations....

A partir de nos sensations... perceptions... imaginations... commencer à laisser émerger des pensées.

[Tapez ici]

Prendre un temps de focalisation sur la respiration et rassembler l'expérience en une intuition. Un mot... une idée... une image...

« *Chants des oiseaux, essence, vague, colonne d'air et arbre, paysage de montagne, présence, détente ...* ».

Et si la respiration telle que nous l'avons sentie... perçue... imaginée... pensée... disait (ou pas) quelque chose sur soi ou sur l'humain ce pourrait être quoi ?

Par cette articulation entre méditation et philosophie, il s'agit de permettre aux participants de ressentir le besoin de s'interroger et donc de se pencher sur une question philosophique.... En l'occurrence la question du « Qui suis-je », « Quelle est l'essence de l'Homme ? ».

3) Réflexions de Michel

- Dans la « méditation philosophique guidée » de Thibault, on construit la méditation par rapport à son exploitation philosophique ultérieure : pas de consigne dans un premier temps pour éprouver ce qui se passe en nous « un peu comme sans nous » ; puis utilisation dans les consignes des mots sentir, percevoir, imaginer, penser, modalités du contenu de la pensée au sens cartésien (quand je pense, je sens, je perçois, j'imagine, je conçois...).
- Question amené par Thibault pour philosopher : « Et si la respiration disait quelque chose de l'humain, ce serait quoi ? ». Je prolonge : « Je respire, donc je suis. Mais qui suis-je, moi respirant ? », ce qui peut mener à la notion de vivant, avant même la notion d'humain... Dans un autre groupe avec des enfants animé par Thibault, la question fut : « Qu'est-ce que la respiration me dit de ma relation aux autres ? » : ici respiration = relation, mise en relation.
- On souligne un choix didactique à opérer : soit traiter la question prévue (la première). C'est sécurisant pour l'animateur, car on peut l'avoir préparée. Soit on est à l'écoute des questions formulées par les enfants eux-mêmes : c'est plus motivant et impliquant pour eux, correspondant à un besoin de réponse, la question est ainsi « ressentie » ; mais c'est plus déstabilisant pour l'animateur, qui peut se sentir démuné sans préparation...
- « Ressentir une question », pas seulement la formuler : l'expression est pleine de sens ! Car l'origine de la question est alors incarnée, dans l'émotion, et pas seulement « intello », rationnelle. Cela prépare à la posture philosophique de poser des questions, comme un besoin ressenti, pour en faire chez les enfants un habitus réflexif.

4) Discussion pendant la séance

- Thibault : dans la méditation, j'ai utilisé plusieurs nuances : ressenti ? perçu ? imaginé ? etc. Donc dans la méditation il y a déjà une forme de pensée.
- Hélène : je reste persuadée qu'on peut faire quelque chose de la respiration pour la mener vers un débat philo sur « Qui suis-je ? », « Je pense donc je suis ? » mais est-ce que la pensée suffit ?
- Catherine : on a testé ces méditations. Réflexion sur le fait de n'avoir que 20 min, difficultés dans l'authenticité. Difficile pour rentrer dans toutes les étapes. Forte contextualisation – toutes les approches – les mots des consignes.
- Thibault : on peut aussi partir sur le rapport aux autres, donc être prêt pour orienter sur un autre thème. Donc c'est insécurisant pour l'animateur. Il doit être dispo pour rebondir sur les

[Tapez ici]

questions éventuelles. Une méditation peut permettre d'exploiter plusieurs types de questions philo

- AM : comment et à partir de quand expliquer les mots et les nuances du ressenti, des pensées, et. ?

- T : facultés d'imaginer, penser / pensée comme un mouvement, une mécanique / expérimentation à travers la philo

- Catherine : pour faire un atelier, il faut l'avoir préparé avant et surtout préparer la « maturité » du groupe. J'ai bien vu que les enfants ne comprenaient pas les mots : comment on nomme les émotions ? Les différences émotions et sentiments ? Donc, il faut préparer les enfants au fur et à mesure. J'ai commencé par les émotions, puis je suis allée vers la philo.

- Erick : je suis issu de la méditation bouddhiste. Pour moi, parler des émotions et ressentis, c'est ce à quoi servent les exercices de méditation. C'est en effet difficile de permettre aux enfants de questionner les concepts de ressentis. Par ailleurs, le mot méditer en français est en fait une mauvaise traduction qui correspond à Dhiana en Sanskrit et Gomde en Tibétain. Termes qui veulent dire : se familiariser avec (notre esprit ainsi que la véritable nature des phénomènes). Il y a traditionnellement deux types de méditation qui sont interdépendants.

1. Shamatha (Skt) ou Shiné (tib) qui veut dire : calme mental.

Cette méditation est la base de la pleine conscience MBSR et en connaître les principes est donc essentiel pour celles et ceux qui souhaitent pratiquer.

Cette méditation utilise une focalisation de l'esprit en un point (traditionnellement le souffle) et permet de mieux se connaître, de se calmer en apprenant à poser son regard à l'intérieur, et à ne plus réagir de manière négative à toute situation qui nous est contraire.

2. Le calme qui s'élève progressivement permet de passer ensuite deuxième stade :

Vyassana (skt) ou Laktong (Tib) qui veut dire : vision pénétrante. C'est une méditation analytique. En même temps que nous devenons plus calmes et plus conscients des émotions qui perturbent la sagesse, l'amour et la compassion s'élèvent également et prennent de plus en plus de force en nous et font de plus en plus sens.

Avec la précision que la méditation traditionnelle est laïque et pas du tout religieuse.

- Yann : ressentir une question : prendre le temps de ressentir, comment ressentir la question de l'intérieur. Prendre du temps pour se rendre compte de la question la plus importante à poser.

- M : la question qui émerge répond à un réel besoin. Cela touche essentiellement la question de l'identité.

- T : faire naître le besoin de faire poser des questions / faire naître l'être philosophique (éveil de la conscience et esprit critique), la posture philosophique

5) Réflexions d'Anne-Marie

- Au-delà de l'intérêt de faire émerger la réflexion au sein même de la pratique méditative, il serait intéressant de faire peut-être un travail en amont, surtout avec des enfants, sur les définitions qu'ils peuvent donner des mots : sentir, percevoir, imaginer, penser. En pratiques « bien-être » telle que la sophrologie par exemple, il est question, au fur et à mesure du travail effectué sur le corps, de « ressentir » jusqu'aux cellules ! La démarche vise souvent à aller de la globalité du corps vers les différentes parties, jusqu'à l'infiniment petit. Alors viendrait la question de la perception du Moi : en tant que corps, esprit, âme ?

- De même, en méditation, nous évoquons souvent les ressentis, puis les émotions, et les sentiments, en faisant à chaque fois une distinction dans les signifiants mais aussi les signifiés. Alors qu'est-ce que la pensée, sans le corps par exemple ? Si je peux poser la question « Et si la respiration disait quelque chose de l'humain, ce serait quoi ? », qu'en serait-il de celle-ci : « Et si je ne ressens pas ma respiration, comment puis-je me définir ? » ou encore « Et si je ne

[Tapez ici]

ressens pas ma respiration, suis-je vivant ? » Ici, émerge le problème de l'angoisse de ne pas ressentir sa respiration de la part d'un élève qui ne comprendrait peut-être pas le « comment faire ». Ou encore l'angoisse de l'élève qui entendrait pour la 1^{ère} fois peut-être « son cœur battre ». Comment palier cette difficulté et l'amener à se poser des questions ? Lesquelles ?

- « Ressentir une question » : tout l'enjeu est finalement, me semble-t-il, dans la perception et les ressentis : comment ressentir une question si je ne sais /peux pas ressentir ma respiration ? Et qui me garantit que ce que je ressens est bien ma respiration et non la perception de celle-ci ou encore l'illusion de ce que j'appelle « respiration » ? Comment être sûr.e que ce que je ressens se rapproche de ce que ressent l'autre, puisque le propre de MA respiration est justement d'être la mienne et pas celle d'un autre ? Il apparaît donc bien difficile d'y répondre, mais l'intérêt réside bien entendu à se poser des questions !

B) Méditation de Pascal

1) Pascal décrit son **expérience avec des enfants de 5-6 ans**. Progression sur les 10 séances :

- Découverte des objets : un tube, un sablier, un panier et un bol tibétain à l'intérieur
- On regarde le sable couler jusqu'au dernier grain. Et quand le dernier grain sera tombé, on écouterait le bol.
- Au bout de 4-5 séances : posture pieds à plat au sol, je regarde, j'écoute. Quand j'écoute avec les oreilles, j'entends mieux en fermant les yeux.
- On a travaillé sur les émotions : la colère, la joie. Puis je vais taper sur le bol et en fonction de ce que vous entendez, vous me direz comment vous vous sentez. Je vais donner des mots : tranquille, inquiet, triste, etc. Je vous donne des mots pour vous aider à me dire comment vous vous sentez. Qui veut partager comment il s'est senti ?
- Respiration avec main et doigt suivi avec alternance d'inspiration et d'expiration.

2) **Expérience vécue dans notre séance**, reprise de ce que Pascal a fait ci-dessus en maternelle, en lien avec la découverte des émotions :

1 - Dos droit, pieds au sol et mains sur les cuisses, je regarde le sable tomber du sablier.
2 - En fermant les yeux, j'écoute le son du bol chantant le plus finement possible. Sur ce temps d'un son du bol, j'observe comment je me sens les yeux fermés.

3 - Comment je me sens ?

Je vous donne 5 mots pour aider à préciser comment vous vous sentez : inquiet, content, triste, calme, fâché. Ce n'est qu'une aide, vous pouvez utiliser d'autres mots.

« Qui a envie de dire comment il s'est senti ? ».

3) **Retour sur les ressentis**

- Je me sens apaisée, admirative, sereine, détachée, etc.
- Frédérique : changement en peu de temps pour les ressentis.
- Michel : en tant qu'animateur, je me sens apaisé, et c'est bien car d'habitude je me sens sous tension.
- Bernard : cela permet d'être finalement détaché des choses pour mieux rebondir sur ce qu'on ressent.
- Michel : frustré par le gong, car le son s'est trop vite éteint (c'est un effet visio).

[Tapez ici]

- Catherine : avant de faire la philo, je travaille vraiment l'attention, je trouve que c'est nécessaire.
- Carole : le rapport au son est important = qu'est-ce que ça fait dans le corps ? Pour quitter une forme d'influence sur une visualisation, c'est important de passer par le corps. Il y a un préalable, pour aller se questionner sur les ressentis des émotions. Rapport avec le corps important, à installer, pour aller vers ce qui est propre à soi. Du coup, après la 1^{ère} séance, j'ai réfléchi au comment les faire réfléchir : c'est quoi le bonheur ? (A partir de leurs ressentis). Se ramener à un souvenir qui avait fait du bien la veille (quelque chose d'inductif) et cela amenait : de quoi ai-je besoin pour être heureux ?
- Thibault : travailler sur la différence entre sablier et aiguilles des secondes d'une horloge ? cela permettrait de créer un déséquilibre qui ferait naître le questionnement sur le temps.
- Erick : je comprends qu'il s'agit de mettre en adéquation méditation et réflexion. Il ne me semble pas avoir entendu une question bouddhiste : « Est-ce que je suis dans mes émotions ? ».

4) Réflexions de Michel

Dans la méditation de Pascal pour des enfants de maternelle, utilisation d'objets concrets comme des boîtes, un sablier, le gong. L'objet permet de capter l'attention de jeunes enfants, car il est concret et présent, c'est un bon support pour la méditation et la réflexion.

- Observer le sablier en respirant est une méditation visuelle, et en même temps une métaphore de l'écoulement régulier du temps (Une question peut être alors : comment vit-on cet écoulement du temps ? Et plus généralement comment vivons-nous notre rapport au temps ?).

- Ecouter le gong dont le son dure, jusqu'au silence qui dure encore, avec ses oreilles, mais aussi son corps ; qu'est-ce que cela nous fait, où dans le corps, et comment ? Qu'est-ce que l'on entend quand on n'entend plus rien ? Qu'est-ce que « écouter le silence » ? Qu'est-ce que cela nous apprend ? Vivre ici des sensations sonores et dans son corps, mais souvent accompagnées d'émotions. Et aider les enfants à exprimer ces émotions avec des mots écrits sur un carton et dits, même s'ils ne lisent pas encore : triste, fâché, tranquille (on leur prête des mots pour s'exprimer, apprendre à nommer) ...

- Le sablier, comme les aiguilles qui sautent de seconde en seconde, peuvent amener une réflexion sur le temps : comment le temps passe ? Toujours à la même vitesse ou pas ? (Cf Conceptualiser la notion de temps dans le padlet de Michel Tozzi : <https://fr.padlet.com/amlafont1379/514icya3mps7fj0b>). Mais aussi une réflexion sur le silence : « Qu'est-ce que le silence ? Quels effets peut produire le silence ? Quelle différence entre le bruit et le silence ? Parler et se taire ? » etc.

5) Réflexions d'Anne-Marie :

Nous avons vécu dans cette méditation une pratique de l'attention focalisée sur un objet extérieur, sollicitant un de nos sens (le plus utilisé d'ailleurs) : la vue ; et le son.

- Partant de cela, une des questions également possibles serait liée à ce sens justement : la vue. Comment voir le temps qui passe ? Est-ce que le temps est perceptible ? Si, en littérature,

[Tapez ici]

le Temps est une allégorie, c'est qu'il est justement une « entité » non perceptible visuellement, concrètement, avec nos sens humains. Alors, existe-t-il vraiment ? Qu'est-ce que le temps ? Le temps chronologique des siècles qui s'écoulent ? Le temps cyclique des conflits qui se répètent ? L'être humain a besoin d'une horloge, d'une montre, d'un sablier, d'un chronomètre pour avoir la perception de ce temps qui passe (plus ou moins vite selon les Hommes et les situations – il n'y a qu'à voir nos élèves qui trouvent le temps plus ou moins long selon les matières...). Mais n'est-ce pas finalement une illusion ? Qui perçoit le temps ? Nous ? nos yeux ? nos ressentis ? Et comment faire cette méditation du temps qui passe, des graines qui s'écoulent avec des personnes malvoyantes ?

- La même « logique » peut se poser pour la méditation sur les sons : il s'agit encore une fois d'un sens, comment s'y fier ? N'est-ce pas une illusion de la perception ? Entendons-nous tous de la même façon ? Est-ce agréable ou désagréable ?

- Que se passe-t-il quand on « prend conscience » du temps ? Et si Pascal (le philosophe janséniste cette fois) nous disait que le divertissement serait une illusion du bonheur pour « remplir ce temps » car si l'on prend conscience du temps, alors nous nous rendons compte qu'il est éternel alors que nous sommes mortels ! Mais qu'est-ce que l'éternité ? Comment la « ressentir » si par définition, en tant qu'HUMAINS, CORPS, nous n'avons pas la possibilité d'être ETERNELS ?

- En méditation, ce qui est intéressant, c'est surtout de prendre conscience de la possibilité de « sentir » (voir, toucher, goûter, entendre, sentir) en toute CONSCIENCE. De séquencer aussi chacun de nos sens pour focaliser notre attention et développer notre ressenti. Chaque méditant dira que cette pratique lui a permis de mieux ressentir. Reste à savoir si le temps est quelque chose que l'on sent, ou ressent, ou imagine, ou pense ?

C) Méditation d'Anne-Christine

Ça va dans la continuité de Pascal. J'utilise aussi le rituel de Pascal (sablier, gong) mais plus en clôture.

Ce sont des petits. J'ai commencé par leur lire un album *Nina en colère*, puis j'ai lancé la méditation.

Méditation : colère à ressentir, couleur, forme, etc. Puis on salue la colère.

1^{er} atelier : définition de la colère

2^{ème} atelier : jugement sur la colère : bien ou mal ?

J'étais déroutée car une petite fille m'a demandé quand on faisait l'arbre ? Donc surprise car les enfants pouvaient attendre autre chose.

1) Déroulé de l'expérience proposée par Anne-Christine :

COLERE ! COLERE !

Pas besoin de fermer les yeux si tu ne le souhaites pas.

Aujourd'hui, je te propose de devenir NINA et te glisser dans le corps de ce personnage.

Nina n'arrive pas à faire ce qu'elle veut !

Elle sent la colère s'installer en elle... OUH !!

Comme Nina, observes-tu quand la colère est là dans ton corps ?

Comme Nina, te sens-tu parfois un peu agacé ? Ou sens-tu la colère qui monte ? Ou la colère qui explose ?

Où se trouve cette colère ?

[Tapez ici]

Dans ton ventre, dans ta gorge, dans tes mains, autre part... ?
Est-elle petite ou grosse ? Chaude ou froide ?
Vois-tu sa couleur ? Rouge, noire, d'une autre couleur ?
Et sa forme ? Est-elle ronde comme un ballon, entortillée comme un spaghetti, longue comme le bâton de mon bol chantant ?
Fait-elle du bruit en toi ? Comme un lion qui rugit, ou plutôt comme une petite souris qui grignote ?
ça y est ? Tu la reconnais ? Ferme les yeux si tu peux, et regarde-la !
Maintenant que tu sens bien cette colère, je te propose de la saluer.
Eh oui ! Elle est venue là pour une bonne raison et l'important c'est de l'accueillir, de l'exprimer pour pouvoir la laisser partir. Tu es prêt ?
Comptons ensemble jusqu'à 5 :
1, 2, 3, 4, 5 : BONJOUR COLERE !!!

2) Réactions

- Hélène : j'ai trouvé ça très violent, surtout de commencer par les trois « colères ». Je suis restée sur les ressentis, donc présente à cette émotion. Elle est pour moi compliquée, un moment désagréable. Compliqué de passer à la visualisation.
 - Véronique : je ne considère pas la colère comme négatif.
 - Carole : quand ce n'est pas exprimé, il faut bien entendu le faire extérioriser. C'est intéressant d'aller faire percevoir ce qui n'est pas agréable. Plus c'est vécu tôt, mieux c'est. Il faut donner un lieu où les enfants peuvent déposer leur colère.
 - Bernard : la colère a sa place, au même titre que la joie. C'est en effet bien de faire parler de la colère.
- Intéressant de faire utiliser les sens : couleur du ballon. On peut aussi utiliser d'autres sens.
- Erick : en neurosciences, il y a des ondes basses pour la colère et donc je n'ai pas envie de faire un atelier suite à la colère.

AM : Controverse sur la colère... beaucoup de questions autour :

- Emotion négative ou désagréable ?
- Attention à ne pas induire des idées mais bien de permettre la réflexion.
- Points de vigilance au sein des classes : ne pas convoquer des émotions en rapport avec la vie personnelle, donner éventuellement des exemples liés au scolaire.
- Attention à la différence entre Pratique de l'attention et visualisation : SEVE est bien sur la PA (donc ici et maintenant, sans changement d'état, la présence = agrément donné par l'EN, il ne faut donc pas faire autre chose). La visualisation n'est pas une pratique de l'attention pour SEVE dans la mesure où l'on va évoquer un souvenir (passé) ou une « futurisation » (terme employé en sophro par ex). Or, ce n'est pas ce que l'on fait chez SEVE. DONC : dans notre groupe de recherches, ok pour faire vivre les deux formes de méditation, mais que PA quand on intervient en tant qu'animateur SEVE. Par ailleurs, j'invite à faire attention aux termes utilisés au sein de l'EN : tous les termes à consonnance bouddhiste sont à proscrire, je pense. Nous ne pouvons pas informer tout le personnel de l'EN sur les différentes nuances. Il est donc préférable de rester sur « méditation laïque », « pratique de l'attention » quand on est estampillé SEVE. On sait, entre nous, que la méditation laïque est une forme de pleine conscience, présence à soi et aux autres. Frédéric Lenoir précise qu'il y a, selon lui, deux

[Tapez ici]

formes de méditation : la « méditation ouverte, pleine conscience, avec laquelle on ne cherche rien, on est simplement présent. Et il y a la méditation focalisée qui, comme le font les bouddhistes, consiste à orienter son esprit vers quelque chose qu'on veut développer : une qualité ou une vertu comme le pardon ou la bienveillance. C'est une méditation qui relie le cœur et l'esprit et qui donne une force extraordinaire »¹

3) Réflexions de Michel

- Approfondir le concept de « lecture méditative » (c'était un exercice spirituel pour les philosophes de l'Antiquité). Cette lecture peut déboucher sur une ou des questions : ex. « La colère, c'est une bonne ou une mauvaise chose ? »

- Controverse à partir de la méditation d'Anne-Christine : faut-il faire vivre aux enfants des émotions (attention aux mots !) « négatives, désagréables, inconfortables » ? Il y a désaccord dans le groupe : oui pour certains : la colère existe, il faut l'accepter, apprendre à la regarder, la nommer. Pour d'autres, peu souhaitable d'installer les enfants dans des fréquences basses, de leur faire vivre, comme dit Spinoza, des « passions tristes ». Anne-Christine propose dans sa « lecture méditative » de l'album *Nina en colère* une solution médiane : la lecture de l'histoire permet l'identification au personnage, il y a là une médiation (Cf. E. Chirouter), où demeure un minimum de distance par rapport à l'émotion...

- Questions possibles : pourquoi se met-on en colère ? Comment s'exprime la colère, dans le corps et la tête ? Quelle différence entre une colère individuelle et une colère collective ? Quels peuvent être les effets de la colère ? Comment peut-on calmer une colère ? La colère, c'est une bonne ou une mauvaise chose ? Qu'est-ce que l'indignation ?

4) Réflexions d'Anne-Marie :

La question de « lecture méditative » peut se faire par exemple les yeux fermés, en proposant aux élèves de s'imaginer l'histoire, le personnage, etc. L'attention est sur l'écoute, le ton de la voix, l'imagination fait le reste.

S'il y a controverse, il reste que les émotions dites désagréables sont bien réelles et existent. Alors, peut-être qu'il serait souhaitable de choisir quelques exemples de situations de colère propres à l'enfant dans le cadre scolaire : une mauvaise note, un camarade qui n'a pas été gentil, etc. Bien précisé, en amont, ou pendant la séance, qu'il faut choisir « une petite colère » : d'où la nécessité de bien être formé pour être dans la capacité de gérer des pleurs ou autre réaction hyperbolique chez l'élève.

Par ailleurs, il s'agit aussi de prendre la posture du « pas de côté » : non pas être la colère, ou dans la colère, mais juste la ressentir puis l'observer. On apprend alors à la reconnaître, l'identifier (concrètement dans le corps par une manifestation physiologique ou physique), l'accueillir et l'accepter.

5) Suite...

Malheureusement nous n'avons pas eu pas le temps de vivre la proposition de méditation de Frédérique (voir plus bas dans une autre séance).

¹ Propos recueillis dans une interview, résumant quelques mots écrits dans son ouvrage *Méditer à cœur ouvert*, Nil, 2018.

[Tapez ici]

- Demandes : une séance faite par AM en PA et visualisation pour pratiquer (Hélène dans le cadre du « grandir », Frédérique pour ses futures animations). AM propose une séance sur l’ancrage en versions PA et visualisation (séances faites avec des adultes et des lycéens). Cette séance a été envoyée aux personnes en demande (Frédérique et Hélène)

Pour octobre, l’idée est de pratiquer le dispositif « méditation-DVDP », de réfléchir à nos deux questions d’origine et d’apporter des réponses, hypothèses, expériences :

- Comment créer des méditations par rapport à des questions philosophiques ?
- Quelles sont les questions que l’on peut poser à partir d’une séance de méditation ?

Question soulevée par Thibault : faut-il avoir des questions préparées ou doit-on improviser ?

AM propose de créer un padlet collaboratif pour partager les différentes séances (écrites ou audio) et d’autres docs si besoin. Le lien sera envoyé ultérieurement sur la plate-forme SEVE.

Lien du padlet : <https://fr.padlet.com/amlafont1379/swklxcgvnbkyourf>

III) Séance de recherche 3 du 16 octobre 2021

Il s’agit dans cette recherche d’articuler étroitement méditation et atelier philo. D’où l’idée d’une articulation dialectique. La dernière fois, nous sommes partis d’une méditation et nous nous sommes demandés comment exploiter philosophiquement son vécu. Le philosophe peut ici aider à ce travail.

Dans la troisième séance, nous avons proposé une démarche inverse : **partir d’une question philosophique préalable et construire une méditation dont le vécu permet d’aborder cette question.** L’expérience du méditant est ici essentielle pour mener une méditation ad hoc.

La question était « Suis-je maître de moi-même ? ».

Dans la perspective d’une co-recherche, deux participants ont accepté de mener la méditation :

- un professeur de philosophie de terminale, qui est aussi un méditant, et qui a proposé cette question en relation avec son cours de philosophie sur la conscience.
- un formateur à la méditation, mais qui anime des ateliers philo.

A) La méditation de Romain

1) La méditation selon Romain, un exercice spirituel (Cf. les stoïciens)

« Présentation

A l’articulation entre les concepts de conscience-inconscient (esprit-matière) et de liberté, il s’agit d’utiliser la méditation pour avoir une **expérience de l’intériorité**. Le mot intériorité ne désigne pas l’intérieur du corps (les organes), même si le corps et l’esprit ne sont pas séparés, mais l’intérieur de l’esprit (les pensées, les émotions, les sensations, etc.). L’extériorité est quantitative, l’intériorité est qualitative.

On se placera dans une perspective assez stoïcienne : la méditation comme “exercice spirituel”, comme fait de construire une “citadelle intérieure”, comme découverte de sa propre intériorité.

Objectif

Saisir cet espace intérieur de liberté. Comprendre que la liberté n’est pas faire ce que l’on veut au sujet des choses extérieures (des autres, ...) mais au sujet de soi-même : la liberté est maîtrise

[Tapez ici]

de soi, faire ce que l'on veut mais au sujet de soi-même : être capable de maîtriser son corps, ses pensées, ses émotions.

La méditation est présentée comme un exercice d'intériorisation de l'attention - exercice d'introspection.

Début de la méditation

C'est un exercice d'introspection. Qu'est-ce qu'on peut connaître de soi par introspection ? On peut saisir une animation (l'âme= *anima* en latin, ce qui anime), une vie qui est une vie à la fois biologique (respiration, battement du cœur) mais aussi une vie des pensées, une vie spirituelle. Il y a quelque chose qui se passe dans mon corps mais aussi dans mon esprit.

Au sujet du corps

Est-ce que je peux en contrôler toutes les parties ? Essayer de bouger les oreilles, les cheveux, etc.

Mon corps est tantôt immobile, tantôt mobile et certains mouvements se font par mon entremise, et d'autres (mouvement réflexes) non.

Je fais l'expérience - à la fois très simple et très complexe - de ma volonté : par un "décret" de ma volonté, je peux décider de bouger telle ou telle partie de mon corps. Ma volonté est commandement. J'expérimente ma volonté comme une sorte de centre de commandement.

Je n'ai aucune puissance d'agir directement sur les choses autour de moi, si ce n'est à travers mon corps. Si je décide de bouger le doigt, je le bouge. J'expérimente le lien entre ma volonté, et mon esprit-maître de mon corps ?

Maîtrise des pensées et de l'attention

J'observe mon attention. Je demande "Où est mon attention ?". Au moment où je le demande, mon attention s'intériorise. Suis-je le maître de mes pensées ? De mes émotions ? Ou est-ce que mes pensées me dirigent ?

Selon les stoïciens et un certain nombre de philosophes grecs, l'esprit ou l'âme n'a pas de connotation liée à la spiritualité ou à l'immortalité, mais à ce qui "anime", c'est à dire à ce qui donne vie.

Par la méditation, saisir cette animation. Elle est vue comme un souffle (*pneuma* en grec). Un souffle chaud. Un souffle qui est alimenté par la respiration. La respiration est liée à l'âme...

Maîtrise du souffle. En Inde, on croit que celui qui maîtrise son souffle maîtrise sa pensée. Est-ce que je peux en partie maîtriser mon souffle ?

Prolongement

Il y a une **dimension politique de ce rapport commandement-obéissance** : le rapport entre une autorité souveraine et un sujet qui obéit.

Je suis le roi de mon propre être. "Je suis le roi, le royaume, le sujet". "Je suis le souverain".

A retenir pour une méditation "stoïcienne"

Pour les stoïciens, la partie directrice de l'âme, nommée "l'hégémonique" ("*hégémonikon*") est logée dans le cœur. Le corps, mon corps, n'est pas de la matière passive mais de la matière vivante, animée. L'âme se répand dans le corps comme les tentacules d'une pieuvre.

Epictète : l'âme, l'hégémonique, est ce qui fait l'unité de mon être, de toutes ses parties. Elle est le siège des choix fondamentaux, elle est ce qui fait de moi un être responsable. Responsable de quoi ? De moi-même ».

2) Commentaires de Michel

- Cette méditation a eu lieu dans la perspective d'un cours de philosophie. Ce qui est particulièrement cohérent, son exploitation étant philosophique. Elle répond ainsi à la problématique plus générale : « **Comment articuler la méditation avec des programmes scolaires ?** ». S'ouvre là en philosophie un chantier : « **Comment articuler des méditations sur les différentes notions du programme de philosophie ?** », par exemple (Programme de 2020) : l'art, le bonheur, le temps, le travail, la vérité, la justice, l'inconscient, la raison etc., avec comme perspective pédagogique éventuelle : comment la **méditation** peut-elle être un **support efficace d'« expérience de pensée » pour apprendre à penser ?** Vivre une expérience mentale impliquant une notion pour la réfléchir ensuite plus rationnellement... Cette articulation avec les programmes peut concerner aussi les autres disciplines scolaires... Autant de chantiers qui peuvent concerner des équipes disciplinaires travaillant avec des spécialistes de la méditation... Et la possibilité d'un travail conjoint à SEVE entre les équipes Pratique de l'attention, Philosophie et Animation d'ateliers philo.
- La méditation de Romain pose les questions : qui est ce je et ce moi dont il pourrait être le maître ? Quel est ce maître en moi ? Et maître de qui, de quoi ? Réellement ou illusoirement maître ? Elle appelle une réflexion sur le contrôle de soi, sur son corps et ses pensées ; sur la conscience, l'inconscient, la connaissance de soi ; sur la liberté et le choix, la volonté, mais aussi le déterminisme, le conditionnement. Elle peut être préparée en amont, ou prolongée ensuite par des séances de cours sur la conscience et l'inconscient ou sur la liberté, des textes sur le cogito de Descartes (Qui suis-je ?), l'inconscient de Freud, la maîtrise stoïcienne (Epictète : ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas), la liberté de lever la main selon Malebranche, l'illusion de la liberté selon Spinoza...
- Avec Anne-Marie, nous avons dégagé quatre conditions pour une articulation étroite méditation/atelier philo. L'une était d'envisager plusieurs réponses possibles à la question travaillée après la méditation, celle-ci pouvant induire une seule solution. Par exemple la méditation sur le jardin où l'on découvre le jardin successivement par les sens induit le présupposé que l'on peut connaître par les sens. Elle est intéressante pour faire comprendre l'empirisme de Hume ou le sensualisme de Condillac (Cf. son expérience de la statue à laquelle on donne successivement les cinq sens). Mais des philosophes rationalistes comme Descartes critiquent ce type de connaissance (Cf. son expérience d'un morceau de cire solide qui perd toutes ses qualités perceptibles quand on le chauffe : il devient blanc, n'émet plus de son parce qu'il est mou etc.). L'atelier peut donc exploiter philosophiquement la méditation du jardin pour expliciter ce que l'on entend par empirisme dans la théorie de la connaissance (Que pouvons-nous connaître et comment ?). Mais il doit aussi introduire le doute sur cette théorie avec par exemple Descartes.

L'intérêt de la méditation de Romain, c'est que la réponse à la question « Suis-je maître de moi-même ? » est complexe, car on peut soutenir à partir même de son ressenti les deux points de vue. Ex. : oui, puisque ma volonté permet de faire bouger mes doigts, ou de revenir à l'objet de pensée suggéré en me concentrant quand ma pensée s'égaré. Et non parce que mon consentement aux suggestions de celui qui mène la méditation me met sous influence, ou que le sujet censé exercer une volonté est peut-être illusoire (Nietzsche) etc.

Y : « Maître à la marge, un son dehors que je n'ai pas suscité. Je peux décider de porter attention à autre chose. « On fait avec, on ne crée pas le monde »

P : Ambivalent, contrôle du corps et pas de l'esprit, pas capable de me dire d'arrêter cette pensée.

[Tapez ici]

F : Est-on maître de soi-même, lorsqu'on est conditionné par des termes ? Je ne suis pas maître de moi-même (expérience de prof de Yoga) et en même temps je changeais les termes utilisés. Non maîtrise, rentrée dans mon conditionnement et dans ma façon de penser. Je suis le résultat de conditionnements qui sont dans ma tête

H : Maître de moi, quand je choisis en tant que sujet de rentrer dans la conversation. A un moment j'ai la conscience d'être dedans, de suivre le fil de mes pensées et d'y revenir. L'emploi d'un autre vocabulaire, je suis obligé de traduire par mes propres mots et je ne suis plus maître du flux de mes pensées.

A.C : J'avais chaud, mal à l'aise, je sentais que j'étais parasitée, gênée, et que mon attention s'en allait. Mais plus de maîtrise quand je reviens à la parole de Romain

M : Est-ce que ma maîtrise est liée à ce dont je suis consciente ?
Bouger les doigts : système nerveux moteur avec une réponse instinctive et de maîtrise. Il y a tellement de parties de mon corps sur lequel je n'ai pas vraiment de maîtrise. Le souffle, je n'ai pas la conscience de savoir comment cela fonctionne... Les émotions celles que je connais, j'ai la maîtrise de choisir ma réaction et d'autres sur lesquelles je n'ai pas de maîtrise. Une évidence, je ne peux pas maîtriser ce que je ne connais pas... La maîtrise c'est de s'en rendre compte et de l'accepter. Jusqu'où on peut aller dans la conscience, peut-on arriver à la pleine conscience ?

A.M. : Rebelle dans mon propre royaume, et souveraine à ne pas lever le doigt. Le temps méditatif pour moi est dans le ressenti. Je ne voulais pas entrer dans la pensée. On me guidait sur des pensées voulues, en contradiction à la fois dans mon corps et ma pensée.

R : Un maître est quelqu'un qui nous aide à être notre propre maître C'est bon signe de ne pas pouvoir répondre à la question. Est-ce que l'on ne devient pas son propre maître en se rendant compte qu'on ne l'est pas.

E : Quand je me sens être la conscience de percevoir, cela ne dit rien de moi et de la maîtrise que j'en ai.

Cette complexité évite une réponse unique et définitive à la question, elle permet de la **problématiser**, démarche typiquement philosophique. On peut en conclure que **toute méditation permettant une hésitation sur la réponse à la question à approfondir enclenche dans l'atelier philosophique une discussion, une perplexité souhaitable pour apprendre à penser** (voir ci-dessous le débat Thibault-Denis). Cette remarque devrait aider les concepteurs de méditations s'ils ont comme objectif une exploitation philosophique de celle-ci dans un atelier philo.

- Cette méditation se réclame explicitement des **exercices spirituels stoïciens**. Elle se place dans une **continuité avec l'histoire de la philosophie**, et fait référence à la philosophie de l'Antiquité, telle qu'explicitée par P. Hadot. Elle s'inscrit ainsi dans un courant contemporain de la didactique de la philosophie, qui tente de faire « expérimenter des doctrines philosophiques », et pas seulement de les faire découvrir théoriquement par un cours et des textes (Cf. Gaëlle Jeanmart et Anne Herla à l'Université de Liège, et leurs articles dans *Diotime*).

3) Commentaire d'Anne-Marie

- Cette méditation s'apparente davantage à une expérience de pensée, dans laquelle la pensée est déjà en activité pendant l'activité proposée. En ce sens, elle ne peut être considérée comme « une pratique de l'attention » telle que SEVE l'entend, ni comme une méditation « de pleine conscience » dans laquelle nous sommes spectateurs de nos pensées. La mindfulness demande justement ce pas de côté pour nous permettre de comprendre à quel moment notre esprit divague, à quel moment nous sommes justement dans la pensée et la réflexion et non plus seulement dans le ressenti. Même si dans cette méditation il était également question du corps, il s'agissait avant tout d'expérimenter notre « intériorité » comme volonté : est-ce que quand j'entends la voix du guidant

[Tapez ici]

m'invitant à bouger le doigt, suis-je dans la volonté de le faire ? Dans quelle mesure puis-je alors (re)prendre le contrôle de mon corps pour lui dicter ma volonté ?

Très peu de retour au corps et au souffle donc, ce qui ne rentre pas dans les pratiques dites « laïques » mises en place pour l'instant au sein de l'Education Nationale.

Il s'agirait donc davantage d'une **méditation philosophique** qui permettrait de vivre littéralement les différentes notions et concepts abordés par les différentes écoles philosophiques. Ce qui est intéressant est donc, en classe, d'inviter à VIVRE ces idées et à expérimenter les notions philosophiques dans le CONCRET.

Il semble ainsi important de bien distinguer ce qu'on appelle actuellement « méditation » à l'Ecole, de cette expérience de pensée typiquement philosophique. Ou alors, il faudrait revenir de façon systématique aux ressentis et à la respiration présente pour mieux appréhender l'espace intérieur vivant cette expérience. Ce qui implique trois niveaux de lecture : l'élève qui vit en expérience une notion philosophique / l'expérience de pensée en elle-même / le retour au corps et aux ressentis par rapport aux pensées vécues.

- Ce qui questionne est finalement la question de départ : est-elle la « bonne question » pour ce type d'expérience ? Cette dernière n'interroge-t-elle pas d'autres notions (liberté, conscience-inconscient, etc.) si complexes qu'une méditation plus « basique » sur la respiration par exemple et la variation de notre souffle ne pourrait-elle pas être le point de départ du questionnement sur la « maîtrise de soi », sur l'objet et le sujet de cette maîtrise, ou encore l'illusion d'une maîtrise ? Si l'on pense à certains courants spirituels orientaux, alors je ne maîtrise rien, et c'est Dieu (ou la Source, ou d'autres appellations) qui me mène sur le chemin qu'il a tracé, faisant de l'Homme un être prédéterminé à l'illusion de maîtriser ou d'avoir un quelconque libre arbitre... Comment permettre de faire « ressentir » toutes les pensées philosophiques, ou spirituelles ? Il me semble que ce n'est qu'à travers une métaréflexion qu'il est possible de le « concevoir », et, dans ce cas, les élèves auront du mal car le niveau de « méditation » n'est pas assez poussé ».

Je dirai que pour que la méditation enclenche une discussion, il faut qu'elle soit vécue dans l'accueil total et inconditionnel de la part du méditant. Et que la phase « réflexion » soit mise de côté le temps de la méditation pour rester axer sur les ressentis, les émotions, les sentiments, les pensées (mais sans s'accrocher, juste les accueillir et les laisser passer). Ce n'est que dans un second temps que je verrai la réflexion, sinon, nous ne sommes plus vraiment dans la méditation telle que nous l'avons définie (mais cela relance le débat sur la définition d'une méditation !).

B) La méditation de Denis sur la question : Suis-je maître de moi-même ?

1) Déroulé

Dans cette méditation, je pars de la respiration et on va changer de perspective, la manière de percevoir la respiration. Je vais emmener ces perspectives, et ça va être une exploration à la fois d'une certaine maîtrise et de comment, en changeant de perspective, on peut changer son vécu. Voir comment la pensée a un lien dans la perception de soi. Ça navigue autour de « Suis-je mon propre maître ? », et de différents niveaux d'identification.

Il s'agit d'expérimenter les différents sens que peuvent prendre les notions "je" et "moi-même", de manière à pouvoir aborder la question d'une façon plus précise. Et plus généralement,

[Tapez ici]

remarquer comment la perspective sur toute chose influe, voire crée le ressenti et la réalité perçue de cette chose.

Processus guidé :

Phase 1)

- Installer le corps.
- Préparer l'esprit à s'engager pleinement dans l'expérience.
- Fixer l'attention sur la respiration, pour diminuer le flux des pensées.

Phase 2)

- Proposer de quitter la sensation implicite "je respire", pour la remplacer par "le corps respire".
- Proposer de quitter la sensation "Le corps respire", pour la remplacer par "c'est la nature qui respire" (ou la vie qui respire).
- Proposer de quitter la sensation "C'est la nature qui respire", pour la remplacer par "c'est la nature qui s'observe respirer" (ou la vie qui s'observe respirer).

Phase 3)

Pour finir la méditation, proposer aux participants de revisiter leur expérience, de revoir tous les moments et les atmosphères ressenties.

Remarques sur la guidance : laisser du temps sans paroles (plus ou moins long en fonction de l'âge des enfants), pour pouvoir expérimenter et ressentir l'effet des différents points de vues.

2) Débat entre Thibault et Denis

Thibault : « Si la manière dont on guide une méditation à caractère philosophique reste ouverte dans le sens où on permet d'expérimenter toujours une chose et son contraire, alors on donne aux participants surtout s'ils sont jeunes, la possibilité d'élargir leur pensée. Sur ce point je crois qu'une attention particulière est de rigueur.

De mon côté j'utilise le "et si". « Et si ce que nous observons maintenant n'était plus la respiration mais mon corps qui respire ? ». Repris dans le débat cela donnerait : « lorsque nous avons fait l'hypothèse d'observer mon corps qui respire qu'avez-vous ressenti... perçu... imaginé... pensé ? Et si cela disait quelque chose de ce que je suis, ce pourrait être quoi ? ». Une méditation philo comme support du débat ne peut faire l'impasse d'une telle approche qui est celle de l'expérience.

Demander aux élèves d'expérimenter des concepts pour qu'ils puissent se faire une idée du meilleur (du plus heureux), est une entreprise déjà orientée par une certaine philosophie. Un débat philo doit donner accès à la richesse de l'histoire de la philosophie. Une méditation philosophique doit permettre de s'orienter aussi bien vers un spiritualisme de type bouddhiste ou autre que vers un matérialisme.

La méditation en tant qu'expérience philosophique ne doit pas donner des réponses mais créer de la matière à interroger... ».

[Tapez ici]

Denis : « Reprenons la méditation que j'ai guidée... Par expérience, je ne mettrai pas dans les instructions de "et si...", "ou un "qu'est-ce que cela change si je vois comme ça". Car c'est trop demander aux enfants (et même souvent aux adultes). C'est déjà suffisamment dur de ne plus voir la respiration avec la sensation implicite et par défaut "je respire", et maintenir à la place la perspective "c'est la vie qui respire". Ajouter un "et si...alors qu'est-ce que ça change" rend la méditation trop lourde, avec risque de décrochage. Maintenir un point de vue n'est pas aisé, tourner l'attention vers l'effet obtenu divise l'attention... C'est d'ailleurs un des dangers de la méditation philo, souvent trop d'éléments, trop de changements, pas assez d'espace, de temps vides pour faire l'expérience.

Mais ce "et si..." est bien la question de l'exercice... Et c'est elle qui va émerger dans le débat qui suivra... Car même sans attirer l'attention des méditants sur leur expérience vécue au cours de la méditation (ce qui donnerait trop de directions à suivre), le vécu de ces changements de perspectives est suffisamment fort pour qu'ils l'aient remarqués et s'en rappellent (comme le prouvent les retours de Michel et Anne-Marie, qui sont les seuls à avoir fait des retours d'expérience je crois), et on va pouvoir y revenir après, s'appuyer sur ces retours pour débattre des conclusions à tirer.

Le but de cette méditation n'est pas de dire "vous voyez, on est la nature", ou "en prenant cette perspective, vous serez plus heureux, c'est la meilleure", mais plutôt de les amener à remarquer que si nous changeons de concept, notre expérience de nous-même, (ou de n'importe quelle situation extérieure) change.

Et le but aussi est de réaliser que nous pouvons faire l'expérience de nos concepts en méditation. Personnellement, je pense qu'on doit apprendre aux enfants à faire l'expérience de leurs manières de voir, à les tester, de pouvoir en changer au gré de leurs besoins... Cela fait partie de l'éducation que je donne à mon fils... Je l'engage à trouver une manière de voir qui dénouent les nœuds... Je lui propose des manières de voir, ou je lui demande d'en trouver... Si un ami à eux gagne une course, et qu'ils regardent avec le point de vue de la compétition, comment se sentent-ils ? Et s'ils changent de regard, et se réjouissent pour lui, comment se sentent-ils... Pas besoin de faire la morale, ils trouveront par eux-mêmes la manière de voir la situation qui est la plus fructueuse... ».

3) Commentaires de Michel

- L'intérêt de cette méditation est de déplacer la focale de l'attention : de ma respiration et de mes sensations à mon corps respirant, du corps respirant à la vie (ou/et la nature) qui respire(nt) en moi, puis à la vie ou la nature qui s'observe respirer. Ce triple changement successif me fait voir par l'expérience (expérimenter) une autre façon de ressentir, et à travers ce déplacement, de comprendre un autre point de vue sur le monde, une nouvelle perspective (ex. : stoïcienne, bouddhiste ?).
- La question pédaogo-philosophique pourrait être : quelle expérience peut me permettre de comprendre d'autres visions du monde que la mienne ? En l'occurrence ici la croyance que je suis un sujet qui respire et peut prendre conscience par un exercice d'attention de ses impressions corporelles... alors que l'on peut penser par exemple que c'est la vie qui respire en moi, et anime (au sens de l'âme) mon corps, ou qu'un élan vital me traverse (Bergson)...
- Par ailleurs, Denis me semble-t-il propose de **vivre par la méditation une expérience** ; pleinement, en épousant ce vécu, comme un *quasi*-monde à expérimenter. Thibault insiste par le « et si... » sur le fait que ce vécu est une **expérience de pensée**, en ayant conscience que c'est une expérience, parmi d'autres possibles.

Quelle différence ? Denis insiste sur une adhésion à l'expérience pour en éprouver la singularité, l'originalité. C'est pour lui le moyen de comprendre de l'intérieur une vision du

[Tapez ici]

monde à faire partager. Thibault veut préserver un minimum de distance, pour éviter cette adhésion, condition d'un recul critique possible, seule perspective pour lui d'une approche philosophique...

- Une question est posée au départ « Suis-je maître de moi-même ? ». L'atelier philo permet après la méditation d'approfondir cette question. Mais le vécu de celle-ci peut amener à une autre (d'autres) question (s) : quel est ce je qui maîtrise et ce moi qui est maîtrisé ? Qu'est-ce qui est maîtrisé ?

Le **déplacement de la question** de départ est aussi un **marqueur philosophique d'approfondissement...**

4) Commentaires d'Anne-Marie

Dans la méditation de Denis, j'ai personnellement vécu une séparation de mon corps et de mon esprit, expérience au demeurant fort « spirituelle ». De façon personnelle là aussi, je ne tenterai pas de la faire avec des enfants et des adolescents, ou alors avec des variantes en posant des questions : comment je me sens quand je respire ? Comment je me sens quand je suis attentif à mon souffle ? Comment je me sens quand mon corps respire ? Quand la vie est en moi ? Quand la nature respire en moi ? Quelles sont les différences de sensations ? Y en a-t-il ? Que se passe-t-il quand je laisse cet espace du souffle juste être en moi ?

La difficulté, me semble-t-il, serait de faire vivre ceci avec des enfants, voire des ados : mes 1^{ères} par exemple ont déjà beaucoup de mal à comprendre ce que cela veut dire de « sentir son souffle ». Il est d'ailleurs toujours compliqué en soi de vraiment comprendre la démarche méditation et de pratique de l'attention au souffle quand on n'est pas méditant. Cela peut prendre parfois beaucoup de temps avant d'être vraiment « dans son corps », dans son souffle. Le concept est plus qu'intéressant : changer son point de vue pour expérimenter. Alors la question serait peut-être : « Qui / Que suis-je ? »

J'avais pensé à une méditation très simple sur l'exploration de son souffle :

- 1/ J'accueille mon souffle tel qu'il est, dans l'instant présent = que ressens-je ? Comment je sens ce souffle ?
- 2/ J'explore mon souffle dans la respiration thoracique (verticale) = ressentis ?
- 3/ J'explore mon souffle dans la respiration abdominale (avant-arrière) = ressentis ?
- 4/ J'expérimente la cohérence cardiaque ou la respiration carrée = ressentis ?

La question « Suis-je maître de moi-même ? » paraît ainsi binaire : à partir du moment où je change mon souffle, alors je peux avoir l'illusion de maîtriser ma respiration. Mais si j'arrête de respirer, je constate que je suis dans un acte suicidaire... Si je ne veux pas mourir, je suis « obligée » de respirer, alors, quelque part, je ne suis plus maître de moi-même. De même, quand je suis juste dans l'accueil de ma respiration telle qu'elle est, dans l'instant, sans la changer, alors je peux me demander si je suis maître de moi-même dans cet instant ? finalement, QUI/QUOI respire en moi à cet instant ? Puisque je suis dans l'accueil...et non dans un changement voulu et maîtrisé...

Séances complémentaires

I) En présentiel, chez Thibault, le 28 juillet 2021

Il s'agissait d'expérimenter deux méditations différentes dans la perspective de notre recherche

[Tapez ici]

A) Méditation de Frédérique sur le bonheur : une méditation par approche métaphorique

Frédéric, comme Pascal, nous fait revivre entre adultes une méditation déjà expérimentée avec des enfants (voir plus bas en annexe).

1) La méditation

« Nous allons faire une méditation avec visualisation sur le bonheur. Pendant cette méditation je vous poserai des questions sur le bonheur et vous allez visualiser, c'est à dire laisser venir des images dans votre tête ou des sensations. Si rien ne vient ce n'est pas grave. L'important c'est de rester centré sur le corps et sur le souffle.

Nous allons commencer par nous installer (se positionner, conscience du corps, du souffle) ... Maintenant pensez juste au bonheur... et laisser une sensation de bonheur venir en vous. Ressentez : sans effort, laisser venir, ne cherchez rien. Si rien ne vient, vous pouvez laisser revenir un souvenir heureux, le revivre.

Imaginez : si le bonheur était une couleur ou une forme, ce serait laquelle ? Voyez-la dans votre tête ...

Et si le bonheur était un bruit ou une musique, lequel ou laquelle ce serait ?

Si le bonheur était une odeur ce serait l'odeur de

Si le bonheur avait un goût, il aurait le goût de

Si le bonheur était une sensation du toucher ce serait

Si le bonheur était un lieu ce serait ...

Si le bonheur était un animal ce serait

Si le bonheur était un végétal ce serait... s

Si le bonheur était un métier ce serait ...

Respirez bien profondément ... Observez comment vous vous sentez... Accueillez-vous tel que vous êtes maintenant. Bougez les doigts, étirez-vous si vous en sentez le besoin.

2) Réponses du groupe

	Couleur / forme	animal	végétal	Musique/son	métier	goût	lieu	odeur	toucher
Thibault	Sphère bleue	cigale	lavande	Prière louange	artiste	ment he	ici	grillade	Main posée dos (fidélité)
Pascal	Fluidité de couleurs	Ecureuil (liberté/vivacité)	hêtre	Appel sardane	Lama tibet / médec in / soin	RAS	Hêtre (relia nce, Natu re)	RAS	Main sur la hanche femme
Catherin e	Rose bonbon	Chat (amour inconditionnel)	Coquelico t (beauté / temporalit é)	Train couchette (enfance)	Danse use (légère té / Puissa nce / aérien)	RAS	Sphè re/ bulle	RAS	RAS

[Tapez ici]

Michel	Rose bonbon (sucré)	Chatte (étirement, qualité de la présence)	rose	Alléluia	Philosophe (bonheur de penser)	Fraîcheur (fraîcheur)	Paradis (bonheur par excellence)	RAS	Caresse (joie, béatitude, éphémère)
AM	Rose rond (douceur)	Flocon (mon chat) : amour et ange gardien	Oiseau du paradis (renaissance)	MJ (joie et festivité)	Ecrivaine (transmission)	Chocolat (enfance, douceur, réconfort)	Mais (bonheur)	Caramel (sucré)	Caresse (sécurité)
Chloé	Rose « peps » (enfance)	Chien des Pyrénées (réconfort)	RAS	Happy (enfance)	Guide (transmission)	Caramel	Sommet d'une montagne (prise de recul, liberté)	Framboise (?)	Caresse (amour)

Consignes données ensuite ;

- Notez les représentations qui vous sont venues lors de cette méditation.
- Quelle est la couleur ou la forme qui vous est venue ? (Tour de parole)
- Pourquoi cette couleur ? Qu'est-ce qu'elle évoque pour vous ?
- Qu'est-ce qui la caractérise ?

Idem pour d'autres questions posées lors de la visualisation.

- Qu'est-ce qui caractérise le bonheur, parmi tous les éléments donnés ? (Dégagez des attributs cohérents entre eux)

A partir des éléments que nous venons de dégager pouvez-vous construire une définition du bonheur ?

3) Définition du bonheur de chacun.e

Catherine : Joie d'être présente à ce que je vois, je touche avec lequel je suis en contact et ce que j'entends. + sensation anormale où je me sens véritablement vivante (joie : pleine présence)

Michel : Etat de béatitude intense, fragile, sécuritaire, continue ou en processus de créativité, à la fois autocentré et ouvert aux autres et à l'infini.

Chloé : C'est être libre et en sécurité d'expérimenter pleinement la vie, de partager ses expériences dans l'instant et de les transmettre.

Frédérique : Plénitude d'être, synthèse de joies dans l'espace et le temps. Être incarné.

Pascal : Enraciné, solide, ancré, sentiment de liberté s'exprimant par la souplesse, l'agilité, la facilité. Ouverture sensible, ouverture avec l'entourage, le tout.

[Tapez ici]

Anne-Marie : C'est une renaissance perpétuelle à la joie, teintée de douceur et de sécurité que l'on peut transmettre.

Les connotations : douceur, infini contenu, diversité, joie, jeu, enfance, intemporalité, insouciance, fragilité, intense, multiplicité, chaleur

4) Réflexions de Michel : l'Approche métaphorique du concept par la méditation et son exploitation philosophique possible

a) Tenants et aboutissants de la démarche

Dans le cadre de notre recherche pour **articuler étroitement méditation et atelier philo**, nous avons expérimenté une méditation sur le bonheur avec des métaphores, suivie d'une exploitation philosophique du contenu de la méditation, débouchant sur une définition du bonheur par chaque participant (Travail de conceptualisation). Nous prolongeons ici une de nos hypothèses ²: pour qu'une méditation puisse être exploitée philosophiquement, il faut lui donner un **contenu porteur** : ici c'est la métaphore³ ...

Cette façon de procéder, allant **d'une méditation par association d'idées métaphoriques à une définition du concept par certains des attributs dégagés**, nous semble **transposable à toute notion**, et il faudrait l'expérimenter par exemple sur la liberté, la vérité, la beauté, la justice etc. On aurait là ainsi **une des voies pour conceptualiser, à partir d'une méditation appuyée sur des métaphores...**

L'idée didactique est que la **métaphore** (certains parlent d'analogie, de comparaison, de symbole...) évoque, connote, renvoie à une image sensorielle **concrète et vécue**, plus abordable pour les jeunes que **l'abstraction** : le bonheur est pour le toucher comme une caresse, pour l'ouïe comme un alléluia, pour l'odeur une lavande qui désinfecte de la tristesse, pour la vue le bleu de l'horizon ou une sphère, pour le geste une danse... (On frôle ici la poésie). Le végétal y est un hêtre bien enraciné, ou un coquelicot à la fois rouge vif et fragile ; l'animal un chat serein qui s'étire, ou un patou qui protège ; l'humain un lama qui accueille et irradie, ou un guide, ou un artiste qui crée, ou un écrivain qui transmet ; le souvenir y est d'enfance ; le lieu est paradis, ou sommet de montagne, ou maison de mes rêves. Le vécu y est amour, réconfort, protection, douceur, chaleur, liberté, intensité, diversité, insouciance, joie, incarnation, créativité, puissance et légèreté, plénitude et vulnérabilité... On peut ainsi **aller de l'émotionnel** (un ressenti lié à l'évocation) **au notionnel**.

La métaphore est une voie vers la pensée, **elle fait penser**, elle éclaire, parce qu'elle établit une relation entre deux éléments (le bonheur et une sensation, un végétal, un animal, un lieu etc.), et elle leur découvre un point commun. C'est cette potentialité de pensée qui en fait sa richesse. C'est une partie du chemin vers le concept, un tremplin, une intuition. La pensée n'y est pas aboutie, mais elle suggère. Sa mise en mot va lui donner une consistance : la sphère du bonheur devient infini contenu.

b) Quels dispositifs didactiques ?

² Voir l'article de Tozzi et Lafont dans *Diotime* n° 87, janvier 2021 : <http://diotime.lafabriquephilosophique.be/numeros/087/017/>

³ Pour cette approche métaphorique, voir Tozzi M. et al, *Etude philosophique d'une notion d'un texte*, Mafpen-Crdp de Montpellier, 1993, p. 46-48 ; et Tozzi M., *Penser par soi-même*, Chronique sociale, 8^e édition, 2020, p. 83-86.

[Tapez ici]

La question didactique est de savoir **comment faire tenir à la métaphore sa promesse conceptuelle**. Quel chemin parcourir **de l'appel à l'évocation** (si le bonheur, c'était un moment de la journée, ce serait...) **au dégagement d'attribut(s) du concept** (le crépuscule **parce que** c'est un moment de paix : *plénitude*) ? Et quelle médiation peut être favorisée par l'animateur pour aider les participants à dégager des attributs du concept ?

Avec les lycéens, la question peut être :

- « Si le bonheur t'évoque un arbre, pourquoi cet objet t'y fait penser ? ».

- « Parce que (justification de cette relation), l'arbre repose, protège, est en relation avec la terre... ».

- « Comment alors caractériser le bonheur ? ».

« Le bonheur me met en relation avec le monde de manière apaisée ». On trouve ainsi des attributs du concept dans la représentation que je construis : le lien (la « reliance ») et le calme.

Pour les plus jeunes, il faut être au plus près de la métaphore : « Si le bonheur pour toi, ça te fait penser à un écureuil, ça veut dire quoi sur le bonheur ? ».

Il peut être intéressant de faire écrire à la séance précédente ou en début de séance, avant la méditation, une définition personnelle du bonheur. Puis de comparer celle écrite en fin de séance pour comparer, et constater son enrichissement par rapport à la première...

Au niveau du **dispositif d'exploitation philosophique**, on peut noter au tableau un certain nombre d'évocations fournies en complétant jusqu'à l'attribut suggéré :

Le Bonheur, **si c'était** :

Une couleur **Ce serait** : du bleu **Pourquoi ?** Le bleu de l'horizon **Attribut** : sentiment d'infini

Une forme Une sphère forme un tout Sentiment de plein

Une musique Alleluia Chant de louange Célébration de la vie

Une odeur Lavande Désinfecte la tristesse Pureté

Un goût une madeleine Souvenir d'enfance Se goûte sans modération

Une sensation du toucher La caresse La douceur etc.

Etc.

Le « **si c'était** » appelle une évocation, une image, une comparaison, une analogie.

Le « **pourquoi ?** » introduit la rationalité par son exigence de fondation, d'explication. Il amène à expliciter le lien pressenti, lui donner forme, il permet de conscientiser une intuition, de faire un pas dans l'abstraction.

La caractéristique du bonheur à dégager tire la conclusion de ce cheminement vers le concept (son attribut), sur lequel peut s'appuyer la construction d'une définition.

On demande ensuite à chacun d'écrire une définition du bonheur, en s'appuyant sur des attributs dégagés au tableau qui paraissent pertinents. On peut enfin demander la différence entre la

[Tapez ici]

première définition spontanée et cette définition terminale, pour prendre conscience de son enrichissement

Annexe avec les enfants

- L'introduction de la philosophie par une pratique méditative avec visualisation fonctionne bien lorsque les enfants font la pratique proposée. Ce qui a été le cas pour les 5A (9h) et les 6D (10h). Le groupe de 11h, les 6A, n'ont pas fait la pratique proposée et l'atelier a manqué d'idées. Ils n'ont pas pu entrer dans la conscience du corps et du souffle ni dans la visualisation en raison du problème du regard de l'autre, provoquant gêne, malaise. Les 5D à 14h, l'ont fait à moitié et le dialogue a été à moitié riche.
- Sur le thème abordé « le bonheur », en 6D et en 6A une élève a pleuré et en 5 D une s'est essuyé les yeux discrètement. Cela ne m'était jamais arrivé. Pour l'une, le lieu qui exprime le bonheur est la forêt, il donne une sensation de force, l'émotion la submerge. Pour l'autre, le souvenir apporte le bonheur. Discussion sur le bonheur apporté par le souvenir. D'où ma question : le bonheur n'existe-t-il que dans les souvenirs ? Forte émotion.
- Définitions du bonheur d'après ce que les secrétaires ont écrit :
- 6D – « Le bonheur c'est la joie » « Le bonheur c'est des souvenirs passés avec sa famille » ; « Le bonheur c'est les souvenirs, c'est les gros souvenirs » ; « Le bonheur c'est la nourriture » ; « le bonheur vient donner du bonheur ».
- 5A – « Le bonheur c'est vivre en paix et être libre »
- 6A – « Le bonheur est une sensation de chance, de fierté, de liberté ».
- 5D – « Le bonheur c'est quand on est bien dans sa peau, qu'on profite de la nature et qu'on fait des loisirs » ; « C'est plein de sensations qui procurent du bien » ; « Profiter de la vie. Parfois c'est dur, parfois c'est facile ». « Le bonheur c'est un moment de la vie où tu es heureux, joyeux où tu souris, où plus rien ne te rend triste, même pas une mauvaise nouvelle, dans chaque mauvaise nouvelle il y a quelque chose de positif ». « C'est quand tu ressens plusieurs émotions, bien sûr tout ne peut pas être du bonheur il y a du malheur ».

B) Méditation du moussaillon de Thibault

1) La méditation

a) À peine deux jours que nous avons embarqué et déjà la mer nous malmenait. Pour mon équipage et moi-même, ces quelques vagues n'étaient rien... Juste ce qu'il faut de roulis, de tangage et d'embarquées pour commencer à s'amuser ! La houle frappait la proue avec assez de violence pour inonder le pont. Je vis un de mes passagers perdre l'équilibre et se laisser emporter sur plusieurs mètres. Je devais absolument faire quelque chose si je ne voulais pas finir avec un homme à la mer ! La tempête se calmant un peu, je les invitai à me rejoindre à la barre et leur proposai de se placer en cercle autour de moi. Plusieurs d'entre eux se cramponnaient avec angoisse au garde-corps. Je leur demandai donc de se lâcher des mains et de fermer les yeux.

b) Imaginez l'océan, imaginez le mouvement des vagues ... faites appel à vos souvenirs si vous avez déjà navigué. Fermez les yeux et visualisez cette situation où le sol mouvant se dérobe sous vos jambes. Rappelez-vous la sensation de déséquilibre ... Ce moment juste avant la chute ... en une telle situation, seriez-vous en capacité de penser ?

[Tapez ici]

c) Je vous invite à laisser les sensations du corps venir à la conscience. La sensation de vos pieds posés sur le sol. La sensation que vous procurent vos cuisses et vos fesses appuyées sur la chaise. À travers ces sensations, essayez tout en gardant vos yeux fermés de visualiser ou de ressentir votre position par rapport au sol. Votre position par rapport à la chaise. À partir de cette première prise de conscience vous pouvez si vous le souhaitez et si vous en ressentez le besoin bouger, réajuster ou ajuster... Que ressentez-vous ? Comment vous sentez-vous ?

d) À partir des sensations, des pieds et des jambes, peut-être pouvons-nous apprécier le positionnement de notre dos, du cou, de la tête, des épaules, des bras ... Conscient de notre corps, nous pouvons tout en gardant les yeux fermés, visualiser l'espace alentour et notre position dans l'espace et pourquoi pas la position de l'espace par rapport à nous-mêmes. Que ressentez-vous ? Comment vous sentez-vous ?

e) Ceux qui le souhaitent peuvent poursuivre cette expérience en se levant et en faisant quelques pas. Pour ceux qui s'en sentent capables, vous pouvez garder les yeux fermés et goûter par votre corps ces moments d'équilibre et de déséquilibre qui composent votre mouvement dans l'espace. Que ressentez-vous ? Comment vous sentez-vous ?

f) Et si ... Nous venons d'expérimenter notre faculté à percevoir notre corps dans l'espace, notre corps en mouvement, à percevoir et à agir en fonction de l'environnement et de notre situation d'équilibre et de déséquilibre. Et si tout ceci disait quelque chose de notre faculté de penser ... ce pourrait être quoi ou pas ? Continuez à vous focaliser sur cette expérience où vous vous entraînez à votre sens de la proprioception, ce 6e sens qui permet de saisir et nous-mêmes et les choses, par le corps. Laissez venir les idées.

g) Pourrions-nous faire l'analogie entre la marche et la pensée ? Entre la posture et quelque chose de la pensée ? Entre la chute et le refus de penser autrement ?

Entre notre manière de saisir les choses avec les mains, et notre manière de saisir une idée ? Notre manière de saisir notre corps dans une situation et notre manière de saisir une idée dans un contexte ?

Y aurait-il un parallèle possible entre notre posture physique et notre posture intellectuelle ? Comment expliquer que nous sachions exactement quelle pression, quelle tension, quelle force il nous faut pour agir sur telle ou telle chose ? Y aurait-il une aptitude comparable dans la pensée ? Si oui ce serait quoi ou pas ? Y aurait-il un processus de pensée comparable à la marche, en lien avec ce sens de la proprioception ?

8) Et si ... Et si tout ceci éclairait la notion de dialectique ? La dialectique, ce chemin de pensée, cet art du dialogue, ce processus de renversement. Et si, de manière plus générale encore, notre faculté de se mouvoir dans l'espace décrivait la philosophie comme faculté de se mouvoir par la pensée dans, non plus l'espace, mais l'existence.

h) Pouvons-nous à partir de notre réflexion poser des mots comme pour définir les outils propres à la pensée ? Les processus propres à la philosophie ?

Peut-être : l'intuition comme moment du saisir. La dialectique comme chemin d'un pas vers son contraire et vers sa résolution.

Peut-être l'argumentation comme moyen de s'adapter à un relief.

Tout en posant ses mots, nous pouvons revenir à leur résonance dans notre corps en les illustrant par l'action ou l'imaginaire.

[Tapez ici]

i) Ancrés sur notre expérience, écoutons ce que des aînés ont pu dire à ce sujet.
- Comte-Sponville définit la philosophie comme le fait de « penser sa vie et vivre sa pensée ». En quoi cela résonne-t-il après notre expérience. Et si vivre sa pensée, avant que d'incarner des idées ou des valeurs, c'était penser comme on vit ?

- « L'homme, du fait qu'il sait qu'il est un animal, cesse de l'être. » Voici un exemple qui illustre le processus de la dialectique, il me semble. Et si à la manière de Hegel nous faisons de ces contraires le terreau de notre pensée plutôt que l'arrêt de celle-ci. Chercher un chemin de réconciliation comme nous rééquilibrions sans cesse notre marche.

- Nietzsche. « On voit à la démarche de chacun s'il a trouvé sa route. L'homme qui s'approche du but ne marche plus, il danse. » Et si danser devenait l'art de penser des marcheurs aguerris.

- Bergson : l'intuition philosophique : « Ce quelque chose de si extraordinairement simple que le philosophe n'a jamais réussi à la dire et c'est pourquoi il a parlé toute sa vie. » Et si nous apprenions à saisir avant même de penser la chose, afin de la comprendre, c'est-à-dire de la prendre avec soi !

- Le philosophe contemporain Baptiste Morizot conçoit la philosophie à partir d'un modèle cartographique. Pour lui, les concepts fonctionnent comme des cartes. C'est-à-dire qu'ils ont pour vocation de nous orienter dans un monde compliqué. Et si nous orienter n'était pas le seul effet de cette carte, et si elles nous révélaient aussi des manières de parcourir la réalité auxquelles nous renvoient ces cartes ?

- Pour Luc-ferry : la philosophie est avant tout une doctrine du salut sans Dieu. Et si nous étions aux yeux de la philosophie tous des pèlerins ?

j) Maintenant, je vous invite à revenir au creuset de toute cette expérience sensible et intellectuelle de notre méditation philosophique. Vous pouvez si vous le souhaitez revenir aux sensations de vos pieds sur le sol, de votre corps, de votre position. Et là, dans ce présent pensé et vivant, laisser venir un mot ou une idée qui sera votre pépite de méditation. Cette parole, cette pensée, qui vous suivra ou vous guidera peut-être, désormais, sur votre marche philosophique.

Si la tempête fait rage, si le déséquilibre menace, si le flot des pensées contradictoires vous submerge ... vous sentez-vous en capacité de penser ?

Ressource

Chronique philo : <https://rcf.fr/culture-et-societe/les-philotes?episode=74229>

2) Tenants et aboutissants de cette méditation

Retour sur les ressentis

- Equilibre / déséquilibre : dans la conscience / présence et réapprentissage de la marche
- Difficile de lever l'ancrage
- Déséquilibre désagréable / sol pas lisse / tourner demande un effort

Et si tout cela disait qqch de notre faculté de penser, ce serait quoi ?

- Toute question provoquerait déséquilibre / doute, hésitation, jusqu'à un moment de stabilité, une réponse
- Mécanisme de pensée / mécanisme de la marche
- Vite avoir des appuis / synthèse du manque de discernement
- L'autre m'oblige à modifier ma pensée / marche / chemin

[Tapez ici]

Expérience du verre à saisir yeux fermés

- Ouverture d'esprit / ouverture de la main
- Manière de saisir une idée, corps, idée dans un contexte : déterminisme ? notre manière d'être / faire // celle de penser ?
- « Flamme » de Nietzsche : pensée / savoir
- Pensée active et contraire au lâcher prise ?

Je suis sur le bateau, tempête : suis-je capable de penser ?

- Cela dépend de ce que j'entends par « penser »

3) Commentaire de Michel

La proposition de Thibault est originale : rompre avec le format « méditation puis atelier philo ». Il s'agit de combiner les deux, avec des moments de méditation suivis de moments de réflexion, et ceci plusieurs fois. Donc une séquence de va et vient, assez longue, sans discussion structurée, mais avec un travail sur des **intuitions** à partir de l'expérience vécue. Aller de ressentis dans des moments de méditation à des moments de réflexion sur ce qu'ils suggèrent, et en travaillant **l'analogie** qu'il peut y avoir entre les deux : la sensation du déséquilibre en pensée, et même physique (la marche les yeux fermés, saisir un verre les yeux fermés) d'une part, et le mouvement de la réflexion d'autre part, qui passe par des moments de déséquilibre, comme l'hésitation, le tâtonnement, le doute. Le **processus analogique** (comme la métaphore précédemment investiguée) est stimulant pour la pensée, en ce qu'il permet d'inférer de sensations vécues comment fonctionne notre pensée.

Travailler sur la métaphore et l'analogie sont des **pistes à explorer** pour l'apprentissage de la pensée.

II) Expérimentation « Méditation et DVDP » menée par Anne-Marie Lafont en classes de première

Les expériences ci-dessous ont été vécues par Anne-Marie Lafont, l'une avant la recherche, avec des classes de secondes, l'autre ses classes de première, pour prolonger la recherche sur le terrain de la classe⁴

A l'origine

Faisant partie du CRAP-Cahiers pédagogiques depuis quatre ans, j'ai proposé en été 2019 à Michel Tozzi, un atelier pour les Rencontres 2020. Etant considérée comme « experte » en méditation, je trouvais intéressant d'associer la méditation et la réflexion philosophique. Cela faisant quelques années que je dissociais les deux activités en classe, et je voulais allier les deux car je sentais, intuitivement, qu'il y avait un terrain à explorer.

⁴ D'autres séances ont été réalisées courant 2020-21 et le sont encore cette année. Les autres séances sur les thèmes de l'Autre, la Morale, ou encore l'Art, seront disponibles dans un prochain ouvrage d'Anne-Marie Lafont, dont la publication devrait avoir lieu en mai 2022.

[Tapez ici]

Nous avons donc travaillé avec Michel et monté ensemble un atelier qui mettait en corrélation la méditation et la DVDP, et visait à confronter l'émotion et la raison dans les apprentissages et la réflexion. La question de départ était de savoir si l'émotion était une entrave ou un levier à la réflexion.

Michel a donc revu le « protocole » des DVDP en y introduisant une méditation guidée, dont je me chargeais. L'idée était de vivre les émotions (en commençant par la colère et la joie), puis de progressivement aller vers l'altruisme, en passant par l'ancrage, une meilleure connaissance de soi, pour mieux connaître l'autre. Nous avons donc expérimenté diverses méditations en août 2020 : seul.e avec soi, seul.e dans le groupe (composé de 14 participantes), mais aussi des méditations à deux. Si ces méditations étaient axées sur des valeurs (la bienveillance, la Nature, autrui notamment), elles étaient à chaque fois suivies d'une DVDP portant sur une notion ou une question, afin de passer de l'émotion vécue à la réflexion conceptuelle et problématisante.

L'évolution dudit atelier fut positive puisque les participantes ont émis, en général, un avis favorable à ce dispositif, ce qui nous a permis de poursuivre dans le cadre d'une recherche, mais aussi dans une future intervention en binôme lors des Rencontres régionales en avril 2022.

De mon côté, je décidai de mettre en place ce dispositif au cours de l'année 2020, et je l'ai désormais complètement intégré dans mes cours en guise de bilan de fin de séquence.

1^{ère} séance avec deux classes de 2^{nde}, sur le bonheur

Contexte au sein de la séquence

La séquence portait sur l'initiation du héros dans un conte philosophique voltairien, *Zadig ou la destinée*, et une lecture cursive du roman d'initiation de Paulo Coelho, *L'Alchimiste*. Les élèves ont travaillé sur la figure du héros dans ces deux ouvrages, son initiation, les personnages adjutants et opposants, ainsi que le message philosophique de la part des deux auteurs.

Voltaire, prônant dans son conte un bonheur individuel, dont la nature pouvait se trouver dans la Providence, le destin étant un thème privilégié des philosophes des Lumières. Un message fort avait d'ailleurs marqué les élèves : du Mal, pouvait naître le Bien ; le Bien ne pouvait exister sans le Mal.

Par ailleurs, la lecture du roman philosophique de Coelho leur permettait de comprendre que derrière la « légende personnelle » du héros, il s'agissait de prendre conscience du fait que le bonheur n'était pas un but, mais le chemin pour y parvenir. Santiago trouvant son propre bonheur en expérimentant la vie, les obstacles, et, revenu chez lui, trouvant le bonheur auprès de Fatima.

A l'issue de ce travail, une méditation en deux temps (corps/souffle et visualisation) suivie d'une DVDP sur la notion du bonheur a eu lieu.

Description de la séance « méditation et DVDP »

Etant en début d'année, les élèves ont besoin d'expérimenter et de comprendre dans leur corps ce qu'est la respiration. De même, il est important qu'ils puissent ressentir leur souffle, tel qu'il est, puis en variation (respiration plus ou moins rapide). La posture de leur corps, la façon de le ressentir est tout autant importante. Il était donc normal de commencer par cette 1^{ère} phase pour leur permettre de prendre conscience de leurs ressentis.

Une 2^{nde} phase visait à conscientiser ce que le bonheur pouvait signifier, représenter, pour eux.

[Tapez ici]

Script de la méditation

Méditation sur le bonheur

Intention de la séance : Je me propose aujourd'hui de m'ouvrir de ressentir ma propre définition du bonheur

Rituel d'ouverture : bol tibétain + 3 grandes respirations et posture de la dignité

Corps de séance :

Prenons le temps de nous recentrer sur notre respiration, cette ancre qui nous permet d'être à l'intérieur de soi en toute sécurité. Inspirons, expirons.

1^{ère} phase : Je prends le temps d'être dans ma respiration, sans vouloir la changer, en l'accueillant telle qu'elle est, avec une curiosité bienveillante.

J'inspire, j'expire, à mon propre rythme, sans vouloir changer ce rythme et j'essaie d'être à l'écoute de mon corps et de ce que je ressens.

Est-ce agréable ? désagréable ? Est-ce que c'est facile pour moi de ressentir mon souffle ? Je ne me juge pas, juste je constate.

Toujours dans mon souffle, dans ma posture de la dignité, je peux peut-être, si je le veux, si je le peux, me remercier de respirer, ici et maintenant, et peut-être, avec cette sensation de gratitude, que j'aurai un sentiment de bien-être qui va émerger, une émotion de joie.

2^{ème} phase : Maintenant, je me propose de comprendre, de mettre en lumière ce que le bonheur peut représenter pour moi.

Peut-être que le bonheur peut avoir l'aspect d'un objet ou d'une personne que j'aime ? d'un animal ? d'une couleur ? Qu'est-ce que je ressens quand je suis avec cet objet ? Cette personne ? cet animal ? ou que je regarde cette couleur ? Et si je suis heureux.se, alors peut-être que je ressens ce bonheur quelque part dans mon corps ?

Peut-être que le bonheur, c'est manger, goûter quelque chose que j'aime ? Et si je suis heureux.se avec cette saveur dans la bouche, alors peut-être que je ressens ce bonheur quelque part dans mon corps ?

Peut-être que le bonheur, c'est quelque chose que je peux toucher ? Et si je suis heureux.se en l'ayant dans les mains, alors peut-être que je ressens ce bonheur quelque part dans mon corps ?

Peut-être que le bonheur, c'est quelque chose que j'aime sentir ? Et si je suis heureux.se avec cette odeur, alors peut-être que je ressens ce bonheur quelque part dans mon corps ?

Peut-être que le bonheur, c'est quelque chose que je peux entendre, écouter ? Et si je suis heureux.se avec cette musique, ce son, ces paroles dans mes oreilles, alors peut-être que je ressens ce bonheur quelque part dans mon corps ?

3^{ème} phase : Enfin, je peux à présent laisser venir à moi le souvenir d'un événement heureux. D'une grande fête ? d'une réussite ? D'un moment où j'ai été dans le bonheur et je peux

[Tapez ici]

ressentir de nouveau tout ce bonheur m'envahir : comment je me sens ? est-ce qu'il y a une partie de mon corps qui réagit plus qu'une autre ?

Transition : Pour sortir doucement de l'exercice, je vais faire de légers automassages avec un sentiment de gratitude pour mon corps et pour moi-même dans son unité.

Rituel de clôture : j'écoute le son du gong du bol tibétain jusqu'au bout (ou autre son) et je me remets dans le mouvement, en commençant par le bas, je remonte, j'ouvre les yeux en dernier.

Questions : Qu'est-ce que le bonheur ? Comment y parvenir ?

Retour sur les ressentis des élèves

Sur les deux classes de secondes dans lesquelles j'ai fait cette séance, les ressentis et les réactions ont été très différentes.

D'une part, certains ont pu bien intégrer la 1^{ère} phase et ont senti leur souffle surtout au niveau du cœur. Le sentiment de gratitude était également lié à celui d'être en vie et de pouvoir respirer.

D'autre part, la visualisation a conduit certains à préférer le souvenir d'un événement heureux : certains ont senti des larmes qui montaient, d'autres ont eu des frissons ou de la chaleur est montée.

Enfin, quelques élèves ont eu du mal à « ressentir » certaines sensations du corps.

Les synthèses⁵ des DVDP dans deux classes de 1^{ère}

1^{ère} synthèse (33 élèves)

Tout d'abord, nous avons répondu à la question « Qu'est-ce que le bonheur ? ». De là sont sorties deux idées majoritaires, une partie de la classe pensait que le bonheur était propre à chaque individu, que chacun connaissait son propre bonheur et en avait une définition différente, tandis que l'autre partie pensait que le bonheur pouvait être partagé ou venir d'une personne autre que soi. Mais nous étions tous d'accord pour dire que c'est plus un sentiment, une sensation de satisfaction qu'une réflexion et que c'est quelque chose de concret. Nous avons aussi dit que parfois la recherche du bonheur est en fait le véritable bonheur, comme dans *L'Alchimiste* de Paulo Coelho.

Ensuite, nous avons débattu sur la différence entre le plaisir et le véritable bonheur. Nous étions majoritairement d'accord pour dire que le plaisir est quelque chose de bref, alors que le bonheur reste dans le temps. De plus, plusieurs plaisirs peuvent amener le bonheur.

Puis, à la question sur un bonheur permanent, là aussi la classe s'est séparée en deux grandes parties. Certains pensaient que ce n'était pas possible, car la vie est une suite de hauts et de bas. Mais d'autres personnes pensaient qu'il était possible d'atteindre un bonheur permanent, que c'est un mode de vie. Par exemple, en rendant quelqu'un heureux, en se remémorant les moments joyeux ou en essayant de voir le côté positif en chaque chose.

Pour finir, nous avons discuté de la différence entre le bonheur extérieur et intérieur et de ce qui nous semblait le mieux. Premièrement, le bonheur est en nous mais il peut aussi venir par la suite de l'extérieur. Beaucoup pensaient que le bonheur intérieur était plus important et plus

⁵ Je rappelle que toutes les synthèses ont été rédigées par un élève de la classe. Je le remercie encore une fois !

[Tapez ici]

sûr car plus stable. Il était aussi ressorti qu'il est plus important de compter sur soi-même que sur un bonheur qui viendrait de l'extérieur. Un petit groupe de personnes dans la classe avait aussi dit que les deux types de bonheur sont importants, car les deux dépendent l'un de l'autre et, qu'enfin, cela dépendait de la personne.

2nde synthèse (35 élèves)

Qu'est-ce que le bonheur ?

Pour certains le bonheur est un moment qu'ils partagent avec d'autres. Un moment où on se sent bien, qu'on apprécie. Ces moments sont souvent simples, ils se traduisent par des petites choses, des détails qui deviennent des souvenirs de bonheur auxquels on repense ensuite. Ces moments importants sont partagés avec la famille, les amis, parfois des animaux, soi-même.

Le bonheur peut également dépendre de ces mêmes personnes, malheureusement lorsqu'on les perd il faut trouver une nouvelle source de bonheur pour combler le manque et la douleur de la perte.

Pour d'autres le bonheur est une angoisse. Il faut mettre de côté des choses importantes, faire des choix en permanence. L'empathie empêche parfois le bonheur. Les événements tragiques ou les fins malheureuses viennent empiéter sur le bonheur actuel, les mauvaises pensées, les souvenirs tristes et lourds refont surface et encomrent l'esprit. Le bonheur peut être une peur à cause des conséquences, des impacts, de son expérience. On sait que le moment de bonheur sera suivi d'un moment moins réjouissant car on a atteint le maximum. Le bonheur dépend de la naïveté, c'est une illusion créée par l'Homme pour échapper à son quotidien morose. Sans naïveté il est difficile d'être heureux, de ne pas être sur ses gardes et de relativiser.

On ne se rend pas forcément compte du bonheur dans le moment présent. Le temps file. Plus tard, on repense aux moments passés et on réalise qu'il y a des moments et du temps perdus. Néanmoins, le bonheur n'est pas quelque chose que l'on peut planifier. Trop planifier le futur rend pessimiste, on voit le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein, on apprécie donc moins le moment à cause de nombreuses pensées parasites. De plus, il y a un risque de déception dans le cas où la situation ne se produit pas de la manière dont on l'avait imaginée. Le bonheur est complexe car on ne peut pas toujours se poser la question : ce moment me rend-il heureux ? Il faut parfois prendre un risque pour être heureux, pour éviter de regretter. Le regret te suivra bien plus que la peine.

Pour connaître le bonheur il faut connaître le malheur, les épreuves de la vie. On peut tous être heureux, on a tous le droit au bonheur mais pas forcément au même moment. Lorsqu'on ne connaît pas le malheur, on a plus de mal à réaliser le bonheur. On peut trouver une part de bonheur dans le malheur.

Comment fait-on pour sortir de la mélancolie et relativiser ?

La vie est un cercle vicieux, nous ne sommes pas éternels. On aura beau passer du temps avec les gens qu'on aime, ils partiront forcément. Peut-être qu'à leur mort on ressentira moins de regrets mais la peine ne changera pas. "Sois toujours heureux/se de les avoir connus et non pas triste de les avoir perdus". Il faut sans cesse essayer de passer à autre chose, penser au futur. Le bonheur est lié à l'émotion, cela peut nous empêcher d'être heureux. Pour avoir le bonheur il faut comprendre la valeur de la vie. On peut rester dans la nostalgie mais il ne faut pas tomber dans la mélancolie. Il n'y a pas de mode d'emploi, on tombe, on se relève, on apprend et on avance, pour tomber de nouveau ... Il ne faut pas baisser les bras, toujours se relever. Si on écoute son cœur et son corps, on ne le regrette pas.

Conclusion

Le bonheur est une multitude de choses que l'on partage, un moment, une émotion, une sensation, une personne. Le bonheur ne peut pas être tenu ou classé, c'est une chose immatérielle

[Tapez ici]

qui se trouve dans le présent, dans le passé et se trouvera dans le futur. Il y a autant de bonheur qu'il y a d'Hommes.

Analyse réflexive

Une première remarque évidente : les élèves se sont emparés à la fois de leur séquence (de façon parfois explicite dans une classe, implicite dans l'autre), ainsi que de leur vécu quant à la méditation.

Dans la 1^{ère} classe, ils reprenaient l'idée de Sénèque expliquant que le plaisir, aussi intense soit-il, se révèle tout à la fois inconsistant et éphémère. Inconsistant car l'être désiré ou l'objet consommé perdent les qualités que l'imagination leur conférerait, et éphémère car le plaisir est une sensation qui perd en durée ce qu'elle gagne en intensité, érodant par là-même la représentation d'un bonheur que chacun voudrait indéfini⁶.

Par ailleurs, il faut dire que l'autre classe a été particulièrement ébranlée par la DVDP, suite à plusieurs remarques d'élèves disant qu'ils ne peuvent pas répondre car « n'ayant jamais connu le bonheur ». Seule cette réflexion a alors libéré la parole de beaucoup d'entre eux. En effet, certains élèves de cette classe vivent des situations parfois compliquées, voire tragiques (maladie, perte d'un proche, etc.). Ne souhaitant pas brimer leurs mots, j'ai donc volontairement laissé la DVDP se poursuivre. Sans avoir de connaissances philosophiques, j'ai pu constater la maturité de beaucoup d'entre eux, ayant sagement distingué les notions de plaisir, de joie et de bonheur, que les philosophes ont tenté définir.

En effet, les moralistes du plaisir, appelés hédonistes, sont souvent, comme Anatole France, des philosophes sceptiques et désabusés. Il faut donc soigneusement distinguer et hiérarchiser plaisir, joie, et bonheur.

Le plaisir, qui marque tout simplement la satisfaction de telle ou telle tendance biologique, nous paraît naturel et ne pose pas spontanément de question. Nos plaisirs comme nos tendances sont multiples et hétérogènes. Chaque plaisir a quelque chose de particulier, de limité, par là de superficiel et ne concerne pas ma personnalité considérée comme un ensemble, comme un tout. Le plaisir s'éprouve dans l'instant, et est du domaine de la sensation qui échappe en quelque sorte à la continuité de la durée psychique.

Tandis que le plaisir est lié à l'instant, la joie, elle, suppose le temps d'une œuvre. Elle est rythme parce qu'elle associe un idéal, qui vaut en lui-même, en dehors du temps, et une réalisation qui dépend du temps. L'ennui est le contraire de la joie, car dans l'ennui je suis possédé par le temps, je ne le possède pas. Le temps de l'ennui s'allonge et pèse. Au contraire, le temps de l'action, le temps de l'œuvre, c'est le temps dominé, le temps programmé, le temps joyeux. Comme l'écrit Bergson : « Partout où il y a la joie il y a création ; plus riche est la création, plus profonde est la joie ».

Si le plaisir occupe l'instant et la joie le temps d'une œuvre, le bonheur, cette « jouissance infinie de l'être », dont parlait Spinoza, ne peut concerner que l'éternité. Par là, le bonheur est impossible à l'Homme. Ce dernier cherche dans le temps à se rapprocher de l'idéal dont il rêve. Le bonheur appartiendrait donc à l'éternel, il serait plutôt divin qu'humain. Le plaisir, liée à la satisfaction des instincts au cours des instants successifs, reste sur le plan de la vie animale. La joie seule est proprement, exclusivement humaine, car elle appartient au temps.

⁶ Sénèque, "De la vie heureuse", traduction de E. Bréhier, in *Les Stoïciens*, Bibliothèque de la Pléiade, Éd. Gallimard, 1962, p. 729-730.

[Tapez ici]

2^{de} séance faite avec des classes de 1^{ères}, sur l'amour

Contexte au sein de la séquence

Cette séance s'est faite en guise de bilan au sein de la deuxième séquence dont l'objet d'étude était « Le théâtre du XVII^e siècle au XXI^e siècle ». Les élèves avaient travaillé sur l'œuvre intégrale *Les fausses confidences* de Marivaux, et le parcours associé « Théâtre et stratagème » leur avait permis d'analyser un texte extrait des *Fourberies de Scapin* de Molière (la célèbre scène des coups de bâtons), un extrait de la pièce d'Edmond Rostand, *Cyrano de Bergerac* (la scène du balcon formant un triangle amoureux). Par ailleurs, j'avais proposé deux lectures cursives, suite auxquelles les élèves étaient invités à en choisir une parmi : *Songe d'une nuit d'été* de Shakespeare, et *Knock* de Jules Romains. Le thème du parcours étant « théâtre et stratagème », nous avons travaillé sur ce que le théâtre pouvait offrir en termes de stratagème pour soit révéler l'amour, soit y parvenir.

En effet, si chez Marivaux le stratège valet, Dubois, se sert de sa ruse pour servir son maître, Dorante, à parvenir à épouser Araminte (ignorant au début de la pièce son amour naissant pour Dorante), chez son prédécesseur Scapin, le stratagème sert plutôt le rire dans l'extrait des coups de bâton, et le mariage de deux jeunes gens qui s'aiment dès le début de la pièce. Le stratagème n'a donc pas le même but dans l'affaire amoureuse : dans le premier cas, il est révélateur ; dans le second, il est un moyen pour parvenir aux fins.

De même, dans le triangle amoureux de la scène du balcon où Cyrano aide, puis prend la place de Christian pour avouer son amour à Roxane, le masque (valeur de stratagème) sert Christian mais permet également, à cet instant, à Cyrano, de révéler son amour à Roxane.

Enfin, dans les pièces des lectures cursives, il était intéressant de voir d'un côté une sorte de conte fantastique dans lequel la magie (avatar du stratagème) est de faire, défaire et refaire les couples d'amoureux ; de l'autre, un fin stratège, proche du manipulateur, se servir de la naïveté des gens et de leur méconnaissance en matière de médecine, pour leur faire croire à une « maladie imaginaire » afin de s'enrichir en les soignant. Ici, la pièce de Romains était volontairement dénonciatrice : l'amour du gain était donc au centre de ce qui animait Knock.

Dans tous les cas, nous aurons constaté que l'amour était en enjeu et qu'il était question de stratagème, de masque, de piège, de mensonges. Il devenait donc intéressant d'aller plus loin dans notre réflexion sur l'amour en organisant une méditation-DVDP sur ce thème afin d'en voir quelles étaient les définitions que les élèves en donnaient.

Description de la séance « méditation et DVDP »

Je suis partie sur l'idée de travailler à la fois l'amour de soi, et de l'autre. Ayant fait une séquence sur l'autre, cela me semblait pertinent de poursuivre sur ce chemin-là. Par ailleurs, j'ai voulu volontairement aborder l'amour en lien avec la gratitude. Il s'agissait donc de prendre

[Tapez ici]

conscience de notre corps et de le remercier en lui envoyant de l'amour. Puis de faire de même avec son entourage, du plus proche au plus lointain. Je proposais même d'accomplir une sorte de défi en disant, de tout notre cœur, un « merci » à une personne que nous ne connaissions pas, mais que nous pouvions croiser tous les jours ; voire quelqu'un que nous ne connaissions pas du tout. La méditation se faisait par conséquent seul.e, dans le groupe.

Les questions de la DVDP (Qu'est-ce que l'amour ? Peut-on vivre sans amour ? Est-il raisonnable d'aimer ? L'amour peut-il être un devoir ?) étaient soit posées tout de suite après le retour sur les ressentis, soit au fur et à mesure de la discussion, selon les classes.

Script de la méditation

Méditation sur l'amour et la gratitude

Intention de la séance : Je me propose aujourd'hui de m'ouvrir à l'amour et la gratitude

Rituel d'ouverture : bol tibétain + 3 grandes respirations et posture de la dignité

Corps de séance : Installé dans une posture bien droite, je peux porter mon attention à ma respiration et sentir à quel endroit je la sens le mieux, est-ce au niveau du nez ? Est-ce au niveau de la poitrine ? Est-ce au niveau du ventre ? J'inspire et j'expire, bien au contact de mes sensation dans cette zone.

Qu'est-ce qu'évoque pour moi le mot gratitude ? C'est peut-être tout simplement exprimer de ma reconnaissance, savoir dire merci.

1^{er} temps : Nous allons aujourd'hui commencer par nous remercier. Je vais remercier mon corps, mes pieds et mes jambes qui me portent, mon cœur qui bat et apporte l'oxygène à mon corps, mes poumons qui me permettent de respirer, mes mains mes bras mes épaules qui me permettent de prendre, de recevoir, de donner, de porter, d'écrire, ma tête qui sait penser, parler, écouter, mon corps tout entier.

Je peux, si je le veux, si je le peux, me concentrer sur mon cœur. Je peux tout d'abord porter mon attention sur son battement. Si je le souhaite, pour mieux le ressentir, je peux mettre une main dessus, ou les deux. Je peux également le remercier de battre, de me permettre de vivre et de faire son travail correctement. Je peux aussi le remercier de m'apprendre à m'aimer, tel.le que je suis, à aimer les autres, les accepter. Je remercie mon cœur de m'accompagner tous les jours.

2nd temps : Je peux aussi ressentir le sentiment de gratitude et remercier mes copains et copines de classe avec qui je partage ce moment unique, mes frères et sœurs, mes parents, mes enseignants, tous ceux qui s'occupent de moi, mais aussi remercier tous ceux qui contribuent à mon bien-être ici sur cette terre, ceux qui cultivent la nourriture que je mange, ceux qui fabriquent les objets dont je me sers, tous ceux qui contribuent à la vie que je mène.

Respirons dans notre cœur et ressentons ce sentiment de gratitude, cette douce émotion de paix et de calme que cela nous procure.... Et remercions-nous d'être là aujourd'hui à pratiquer cette méditation pour être plus heureux dans notre vie et permettre d'être citoyen de la paix autour de nous en contribuant à créer un monde meilleur.

[Tapez ici]

Je peux même décider aujourd'hui de dire un franc « merci », sincère et grand à quelqu'un que je ne connais pas forcément : la caissière du supermarché, la boulangère, la dame de la loge qui veille sur notre sécurité au lycée, le personnel qui fait le ménage, les surveillants qui se préoccupent de nous. Juste dire « merci » à quelqu'un qui me fait du bien et à qui je n'avais jamais dit « merci » auparavant...

Transition : Pour sortir doucement de l'exercice, je vais faire de légers automassages avec un sentiment de gratitude pour mon corps et pour moi-même dans son unité.

Rituel de clôture : j'écoute le son du gong du bol tibétain jusqu'au bout (ou autre son) et je me remets dans le mouvement, en commençant par le bas, je remonte, j'ouvre les yeux en dernier.

Questions DVDP : Qu'est-ce que l'amour ? Peut-on vivre sans amour ? Est-il raisonnable d'aimer ? L'amour peut-il être un devoir ?

Retour sur les ressentis des élèves

Chez la majorité des élèves ayant pris la parole, ce qui est revenu est la sensation d'être conscients d'avoir de la chance d'avoir un corps qui fonctionne et qui vit bien ! Certains élèves ont confié qu'ils ne s'étaient jamais posé la question de ce que cela pouvait faire de ne pas voir, sentir, toucher, marcher. Et là, ils prenaient conscience qu'ils avaient de la chance et qu'ils allaient alors prendre plus soin d'eux.

D'autres ont émis la difficulté d'étendre l'amour à tout le monde : facile pour les proches (quoi que...pour certains, c'était difficile car les parents ne sont pas toujours les « amis » des ados !), mais parfois très compliqué pour des personnes qu'ils ne connaissent pas. Certains m'ont dit qu'ils ne se sentaient pas « obligés d'aimer tout le monde ! ». La question du « devoir » allait donc faire tout son sens dans la DVDP : l'amour peut-il être un devoir ? Doit-on aimer ? Doit-on aimer tout le monde ?

Enfin, sur les ressentis à proprement parler : beaucoup ont ressentis des frissons, d'autres leur cœur battre plus fort. Certains ont expliqué qu'à chaque partie du corps nommée, ils avaient des picotements.

Synthèses des DVDP dans trois classes de 1ères

1^{ère} classe (24 élèves)

Qu'est-ce que l'amour ?

Il existe trois types d'amour : l'amour que l'on ressent envers les amis, l'amour *Philia*. Ensuite, il existe l'amour *Agapé* qui est un amour universel que l'on peut ressentir envers la famille, la religion ou même la nature. Puis, le dernier type d'amour qui existe est l'amour passionnel nommé *Eros*. Mais qu'est-ce que réellement l'amour ? D'après les élèves de la classe de 1^{ère} 1, l'amour c'est donner sa confiance à quelqu'un et enlever toutes ses barrières.

Mais l'amour est aussi un risque, car souvent on fait passer la personne avant soi et on s'oublie. Cela peut aussi être vu comme une perte de temps. Souvent l'amour amène un sentiment de jalousie. La jalousie est un manque de confiance en soi, puis en l'autre. Pour avoir confiance en l'autre il faut s'aimer soi-même avant de l'aimer lui. Pour certains, c'est un sentiment négatif mais pour d'autres c'est un sentiment positif. Cela veut dire que la personne jalouse tient à l'autre. La jalousie c'est aussi parfois un sentiment de possession, par jalousie on peut se

[Tapez ici]

permettre d'interdire des choses à notre partenaire. Ce sentiment dépend des attentes que l'on a envers notre partenaire. Ce sont ces attentes qui nous rendent souvent triste ou déçu.e. Elles sont au-dessus de ce que peuvent nous donner nos partenaires. Alors pour éviter cette déception il faut n'avoir aucune attente et comme ça nous pouvons juste être agréablement surpris. Cela engage malgré tout un travail sur soi-même. Cette attente peut certaines fois être inconsciente. Après, pour limiter la déception amoureuse il faut choisir la bonne personne et pour nous aider à faire ce choix les déceptions passées nous aident à connaître nos critères. Il faut aussi faire des concessions car deux personnes ne peuvent pas s'entendre à 100 %.

Mais alors est-il raisonnable d'aimer ?

Ce n'est pas raisonnable d'aimer car la raison, c'est le contrôle et la réflexion, alors que l'amour c'est la passion, la folie.

L'amour ce sentiment irrationnel est-il réellement indispensable ?

Chaque être a besoin d'amour pour grandir et se construire. Le premier amour que l'on reçoit c'est celui de nos parents, c'est un amour inconditionnel. Sans amour nous sommes vides et donc pas heureux. L'amour est un plaisir et une satisfaction. L'amour a aussi une utilité, on se sent important aux yeux de quelqu'un ce qui nous rend joyeux. Il nous fait aussi grandir. L'amour peut donc être perçu comme un devoir pour rendre les gens heureux ou parce qu'une personne nous a rendu un service. Mais l'amour est rarement vu comme une contrainte contrairement aux devoirs. L'amour n'est donc pas un devoir.

2^{ème} classe (34 élèves)

Durant cette DVDP nous nous sommes interrogés sur la notion de l'Amour à travers plusieurs questions.

C'est quoi l'amour ?

La définition de l'Amour bien que très complexe se divise en 3 types : *Philia* (l'amour amical), *Eros* (l'amour passionnel) et *Agape* (l'amour inconditionnel et universel).

Cet amour peut être à sens unique ou partagé.

Pour certains l'amour n'est que l'idéalisation d'un individu et, de fait, est éphémère.

Peut-on vivre sans l'amour passion ?

Nous sommes tous d'accord pour dire que cet amour n'est pas vital même s'il favorise l'épanouissement, le bonheur et permet d'avoir un certain soutien.

Il peut aussi être vu comme une perte de liberté car on peut se perdre dans l'autre et ne plus penser à soi. Pourtant si on aime quelqu'un on est censé aimer la personne pour qui elle est et voir l'amour non comme un sacrifice de soi mais un cadeau, un partage.

Toutefois l'amour passionnel peut vite devenir un amour toxique où se crée la dépendance car une fois qu'on l'a connu un manque se crée et l'on cherche obligatoirement à le combler.

L'amour peut aussi être considéré comme une habitude que l'on a peur de rompre et qui nécessite beaucoup d'effort pour conserver.

En revanche certains pensent que l'amour comme les sentiments évoluent et tant que l'on évolue et grandit avec l'autre personne dans le respect cette « flamme » dure.

[Tapez ici]

On a tous convenu que l'idéal serait de vivre pour soi et de s'aimer et s'accepter avant d'envisager d'aimer une autre personne.

L'amour est-il raisonnable ?

La réponse la plus spontanée serait de dire non, car l'amour est un sentiment et échappe donc à tout raisonnement, on ne peut pas contrôler.

Il est bien connu par exemple que l'amour fait souffrir et pourtant tout le monde l'accepte avec joie comme l'alcool. Toutefois certains pensent le contraire. Parfois on revoit ces sentiments pour empêcher de se faire souffrir comme par exemple avec l'amour non réciproque ou bien pour empêcher de faire souffrir autrui comme la princesse de Clèves fera pour ne pas faire du tort à son mari.

Cet amour-là est donc contrôlé par la raison et la volonté.

Peut-on aimer sans jalousie ?

Il faut tout d'abord distinguer la jalousie de la possessivité qui a des conséquences plus néfastes sur la personne aimée.

Tout le monde est d'accord que lorsqu'on aime on ne veut pas partager son « diamant » mais cette jalousie peut être vue comme une preuve d'amour.

La jalousie n'est pas indispensable pour certains tant que l'on a confiance en l'autre.

L'amour peut-il être un devoir ?

On est principalement partie sur l'amour familial mais d'autres amours existent comme l'amour pour sa patrie. L'amour familial est pour beaucoup vu comme une dette à rendre car si l'on reçoit il faut forcément donner en retour.

Dans des cas plus particuliers si l'enfant se considère mal aimé ou mal traité il n'est pas obligé d'aimer sa famille même si le respect est obligatoire. Cela est contradictoire car si un enfant est voulu les parents ont normalement l'envie et le devoir d'être attentionnés.

Cette discussion à soulever d'autres interrogations : Aimer c'est avoir confiance en soi ou en l'autre ? Pour faire confiance, faut-il d'abord s'aimer ? Peut-on aimer une seule fois ?

3^{ème} classe (31 élèves)

Qu'est-ce que l'amour ?

Le sentiment amoureux n'est pas connu de tous dans la classe, en revanche chacun a un avis sur la définition de l'amour. D'après ce débat, l'amour « est le sentiment le plus fort qui puisse exister », ce sentiment « occupe l'esprit, quand on ressent de l'amour on ne peut s'empêcher de penser à l'autre personne ». L'amour est donc d'après la classe un lien très fort qui provoque de nombreuses sensations et permet de procurer des sentiments inconnus.

Nous sommes donc venus à nous poser une question, **existe-il un ou plusieurs amours ?**

Après réflexion, la plupart des réactions ont affirmé l'existence de plusieurs amours différentes : l'amour envers les parents différent de celui envers les amis ou encore différent de celui de la passion envers son ou sa partenaire.

Ce sont les trois « types d'amours » : l'amour *Agapé* (universel, famille), l'amour *philia* (amis) et l'amour *Eros* (passion, partenaire).

[Tapez ici]

Peut-on vivre sans amour ?

Dans l'ensemble, les avis semblent très différents, chacun a sa façon de voir l'amour. Pour certains, l'amour n'est pas un besoin, ce n'est pas quelque chose de nécessaire. L'exemple de l'amour envers une religion peut amener à abandonner l'amour *Eros*. En revanche, certains pensent que vivre sans amour provoquera un manque affectif, et que, bien que vivre sans amour soit possible d'après eux, ce serait difficile mentalement. La société d'aujourd'hui a également été évoquée. E96+n effet pour certains d'entre eux, de nos jours trouver l'amour est quelque chose à vivre et il est impensable de ne jamais connaître un sentiment amoureux.

Pour d'autres, vivre sans amour est impossible, inconsciemment, on a le besoin de découvrir ce sentiment et on ne peut pas se dire qu'on ne tombera jamais amoureux puisque cela survient d'un coup et que l'on ne contrôle pas cela.

Est-il raisonnable d'aimer ?

Cette question a provoqué de nombreux avis différents, premièrement, certains pensent que lorsque l'on est amoureux c'est la passion qui prend le pas sur la raison et notre cœur dirige à la place de notre cerveau, de plus, d'après eux l'amour ne peut donc pas être assimilé à la raison, la raison est le résultat de notre cerveau et l'amour le résultat de notre cœur, donc deux phénomènes totalement différents.

A notre âge, plusieurs pensent que l'on n'est pas forcément assez mature pour avoir la volonté d'être raisonnable et que par conséquent lorsque l'on est amoureux, c'est seulement la passion qui nous dirige et non pas la raison.

La question, **est-il possible d'aimer avec raison** a donc été posée, de nombreux exemples ont prouvé que c'était possible. Pour certains, lors d'un mariage arrangé à une certaine époque, et sachant qu'ils allaient devoir passer leur vie ensemble, il est arrivé que certains forcent leurs sentiments, c'est la raison qui a donc ordonné cela.

Une remarque pertinente a été faite, d'après un élève, pour faire naître les sentiments amoureux, provoqué par le cœur, c'est la raison qui est à l'origine de cela (lors d'une rencontre, ...).

Peut-on aimer sans jalousie ?

Tout d'abord, pour plusieurs personnes, il est totalement possible d'aimer sans jalousie à partir du moment où l'on a entièrement confiance en son partenaire. D'autres pensent en revanche que tout le monde est jaloux inconsciemment, il y a toujours un doute ou une peur probablement provoquée par un manque de confiance en soi ou en son partenaire. La jalousie peut être vue comme une preuve d'attachement qui montre que la personne est réellement attachée à l'autre. La discussion a ensuite évolué et on s'est ensuite posé la question sur deux différents types de jalousie : les jalousies malades et excessives différentes de la jalousie provoquée par un manque de confiance.

Le passé et des expériences amoureuses douloureuses peuvent amener une personne à devenir jalouse.

Aimer c'est donc posséder ?

Les avis ont encore été partagés : lorsque l'on est amoureux on peut posséder le cœur de son partenaire mais pour certains ce n'est pas possible de posséder quelqu'un, l'amour est plutôt un partage entre deux personnes. On possède les sentiments de l'autre mais, d'après eux, dire que l'on possède la personne peut même être malsain.

[Tapez ici]

L'amour doit-il être un devoir ?

L'amour aide à avancer dans la vie et cela peut être nécessaire, mais ce sentiment doit rester naturel et forcer ses sentiments pour accomplir un devoir sont deux choses différentes. Il ne faut pas se forcer à aimer une personne car cet amour serait donc moins sincère et cela ne reflète pas la définition du sentiment amoureux.

Le thème de l'amour est un sujet très vaste qui est vu d'une manière différente de chaque personne et il est important d'avoir le ressenti de l'autre pour nous aider à évoluer.

Analyse réflexive

A la suite de ces trois séances, je remarque que les élèves s'emparent de façon très personnelle de la question de l'amour ! Si certains remarquent, à juste titre, qu'ils n'ont pas encore l'expérience et le recul nécessaires pour en parler, d'autres ont déjà eu certaines expériences et s'en servent pour exprimer leurs pensées.

Peu finalement évoquent les textes lus en classe, mais nous les retrouvons dans leurs idées : la jalousie et ses travers, la possession, l'amour de soi et l'amour de l'autre, etc. Les trois classes ont cependant bien réinvesti le fait qu'il n'y a pas qu'une seule définition de l'amour, et que tout un chacun a bien entendu sa propre vision de l'amour.

Toutefois, tout le côté « stratagème » que nous retrouvons dans cette séquence a disparu dans les remarques des élèves : cela s'expliquerait-il par la différence d'époque ? Le fait que la stratégie soit perçue comme antinomique lorsqu'il s'agit de sentiment amoureux chez l'élève d'aujourd'hui ?

Mais au-delà de ces considérations, je constate que beaucoup de notions philosophiques ont été ainsi abordées, et je retrouve certaines pensées de philosophes, sans, encore une fois, les avoir évoqués en cours. Ainsi avons-nous parlé de la raison *vs* sentiment, de la notion du devoir, de celle du bonheur (liée à l'accomplissement de l'être amoureux).

Il a été, de fait, question dans chacune des classes de l'amour-*Eros*, et donc de la passion, vue comme un « risque », « toxique » par certains élèves et causant la souffrance. En effet, l'état de passion apparaît comme équivoque : le mot « passion » effectivement (du latin *patior, pati* : supporter, souffrir) désigne en premier lieu tous les phénomènes passifs de l'âme. Les cartésiens nommaient « passions » tous les états affectifs (plaisirs, douleurs, émotions), pensant qu'ils étaient subis par l'âme du fait de son union avec le corps. D'un autre côté, la passion est une inclination si ardente qu'elle envahit l'individualité tout entière : en ce sens, la passion est de l'ordre de l'activité, elle constitue une des forces vives du comportement humain. Cette ambiguïté fondamentale du concept de passion s'explique par les péripéties de son histoire. Dans son sens ancien, la passion est l'accident consistant à subir une action. Chez les stoïciens notamment, elle est une déformation accidentelle, une exagération de la tendance fondamentale qui veut que chaque être veuille à se conserver. Les passions sont donc nocives à leurs yeux et le sage doit s'en garder s'il veut atteindre la sereine impassibilité qui constitue le bonheur. La réhabilitation des passions commence avec Descartes pour qui « elles sont toujours bonnes de leur nature », étant donné qu'elles ont une fonction naturelle qui est de « disposer l'âme à vouloir les choses que la nature nous dicte utiles et à persister en cet volonté »⁷. Un véritable

⁷ Descartes, *Traité des passions*, Article 52.

[Tapez ici]

renversement n'intervient qu'avec les romantiques qui exaltent les passions, parce qu'elles élèvent et affermissent l'âme du vrai « sage » : « Il n'y a que des âmes de feu qui sachent combattre et vaincre ; tous les grands efforts, toutes les actions sublimes sont leur ouvrage »⁸nous dit Rousseau.

En outre, il s'agit ici de plusieurs passions qu'il conviendrait donc d'opposer à la raison, unique et seule apte à les gouverner (ce qu'explique d'ailleurs Platon dans son *Phèdre*). Et dans le discours des élèves, si la raison et la passion sont opposées, c'est que seule UNE passion peut dominer la vie de l'esprit. Il faut alors insister sur le caractère hétéroclite du tableau des affections humaines : des transports amoureux à la possession, du jaloux à l'amour sublime d'une mère pour son enfant, peut-on considérer qu'une même passion est à l'œuvre ? Une unique dénomination (amour) est-elle bien justifiée ? Elle peut l'être, d'après Hegel, à condition toutefois de préciser que la passion ne peut se définir par un contenu. La passion est donc, selon lui, une forme. Mais il y a, dès lors, risque de confusion entre la passion et la vertu. Volonté et passion impliquent l'une et l'autre une constance dans les desseins, une polarisation de la conscience sur un objet qui a été posé et valorisé librement (l'amour du savant pour la vérité, celui de l'homme d'action pour la liberté, etc.) Cependant, tandis que le choix volontaire suppose un équilibre relatif de nos tendances, le choix passionnel traduit une rupture de cet équilibre. En d'autres termes, la passion, qui est une spécification du désir, se distingue de celui-ci tant par sa constance (le désir peut être intermittent) que par son ardeur (certains désirs sont tempérés).

Enfin, alors que certaines passions sont plutôt bonnes, les élèves ont remarqué que d'autres (jalousie, possessivité) sont plutôt mauvaises. Descartes note, à juste titre, que l'amour d'un objet qui en est indigne peut être plus néfaste que la haine d'une personne aimable⁹.

Conclusion provisoire de cette première recherche

A l'issue de cette recherche, nous croyons pouvoir avancer les affirmations suivantes :

- 1) Il est possible d'articuler étroitement, au-delà d'une simple juxtaposition, méditation et atelier philo.
- 2) Une méditation « pratique de l'attention » permet de soulever certaines questions philosophiques, mais elle ne permet pas d'aborder certains concepts philosophiques. Si l'on veut en traiter un certain nombre, il faut aussi passer par la visualisation et l'expérience de pensée.
- 3) La méditation peut donc porter soit sur l'attention à sa respiration et à ses sensations corporelles internes (Cf. ateliers SEVE) ; soit sur des visualisations ; soit sur des expériences de pensée.
- 4) L'articulation « méditation » et « philosophie » n'a pas vraiment de « sens » établi : il s'agit surtout d'un va-et-vient permanent entre les deux.
- 5) Mais on peut distinguer deux approches possibles : soit partir d'une méditation donnée, et tenter dans un atelier philo d'en faire une reprise réflexive. Celle-ci peut consister à travailler sur des notions implicitement contenues dans la méditation, où des questions qu'elle soulève.
- 6) Ou inversement, partir d'une notion ou d'une question et construire une méditation qui permettra de les aborder dans un atelier philo.

⁸ Rousseau, *La Nouvelle Héloïse*, Bibliothèque de la Pléiade, Ed. Gallimard, 1964, p. 493.

⁹ Descartes, *Lettre à Chanut*, 1^{er} février 1647.

[Tapez ici]

7) Il semble à l'usage plus aisé de construire une méditation, puis à partir de cette dernière, trouver une question abordant une notion philosophique, que l'inverse. Dans le sens contraire (à partir d'une question, construire une méditation), on est amené souvent à redéfinir une autre question. (Ce qui est intéressant en classe, c'est de partir d'une question, puis faire vivre la méditation, et à partir de la DVDP qui en découle, faire reformuler une autre question par les élèves).

8) Pour être philosophiquement formateur, l'atelier doit confronter les pistes suggérées par la méditation et des pistes différentes voire contradictoires, de manière à assurer philosophiquement un pluralisme des points de vue.

9) Il est donc intéressant de construire des méditations partant d'une question posée de façon telle à ce que la réponse dégagée dans l'atelier soit complexe, ou amène des réponses différentes, engendrant ainsi pour la réflexion de la perplexité.

10) Un des intérêts d'une articulation étroite entre méditation et atelier philo, c'est de pouvoir faire le lien avec des programmes scolaires. Le meilleur exemple en est le cours de philosophie au lycée, mais d'autres disciplines peuvent s'y prêter, comme le français par exemple, ou encore la spécialité HLP.

11) Des expériences faites, il appert que le travail sur la métaphore et l'analogie, ainsi que le recours à l'intuition, peuvent être heuristiques dans cette démarche d'articulation, au même titre que des démarches discursives.

12) On peut par ailleurs, dans une perspective de lien avec l'histoire de la philosophie, reprendre la tradition antique des exercices spirituels (Cf. P. Hadot). La méditation a alors pour objectif de faire vivre de l'intérieur des doctrines philosophiques (ex. le stoïcisme), en complément de leur approche théorique. Mais en restant dans le cadre scolaire laïque, et en expliquant en amont lesdites doctrines philosophiques, pour éviter les amalgames (rares par exemple sont ceux qui connaissent, et comprennent, la différence entre « religion » et « spiritualité »).

Pour finir une réflexion : méditer c'est « travailler sur soi », tout comme « philosopher » : peut-on être sujet et objet à la fois ? Quand on est objet, qui devient le sujet en nous ? Notre esprit ? Notre pensée ? Notre âme ? Peut-on être notre propre objet de méditation et de réflexion ?