



Corps d'éveil

Pratiquer la présence attentive¹

Matthieu Langeard

¹ Version 2021 - Article publié dans le journal interne de l'Association d'Analyse psycho-organique et sur psycho-ressources.com en juin 2002.

*Ce que nous appelons compliqué, merveilleux même,
n'est pas merveilleux, mais très ordinaire pour la nature.
Nous nous laissons facilement aller au penchant de projeter
dans les choses nos difficultés et de les dire compliquées,
alors qu'elles sont en elles-mêmes simples et ignorent les difficultés que
nous avons à les penser.*

C.G. Jung (1)

Il y a 10 ans, je découvrais un auteur français, Stephen Jourdain, décrivant avec précision un geste intérieur qui suspend l'activité cérébrale ordinaire, instaure une sensorialité plus riche et permet de prendre corps ! Ce fut un choc. Je commençais à pratiquer en marchant, à moto, au cinéma,... quelle que soit l'activité, je jouais à reproduire ce geste, « comme on gratte des allumettes », dirait Stephen Jourdain. La découverte d'une « êtreté » plus large, plus riche et surtout... incarnée, fut pour moi comme une seconde naissance. Mon corps prenait conscience. J'ai ensuite trouvé dans un livre zen de Shunryu Suzuki, une approche orientale et traditionnelle du phénomène.

Ma surprise a été immense quand j'ai découvert dans le livre, De la phénoménologie d'Eugen Fink (3), une description de cette expérience dans un langage universitaire. Ce que je pensais être une expérience précieuse et confidentielle était consigné depuis un siècle dans les bibliothèques des facultés de philosophie, et personne, me semblait-il alors, ne s'y intéressait. Pire, les phénoménologues que je rencontrais ne semblaient pas s'intéresser à la dimension éminemment pratique, opérative, de la réduction phénoménologique d'Husserl (4). Ils semblaient prisonniers de la dimension spéculative de leur philosophie.

Récemment, j'ai découvert un article écrit par trois chercheurs français, « De la réduction phénoménologique comme pratique ». Ce texte me donne des éléments conceptuels pour communiquer avec vous. J'en suis très heureux. Je vous propose ici des extraits d'ouvrages. J'ai sélectionné à chaque fois des phrases qui me paraissaient essentielles et particulièrement illustratives des propos de l'auteur. J'ai souhaité vous confier un texte facile, sur un phénomène dont il est difficile de parler car encore peu modélisé.

Description simple par Stephen Jourdain

Stephen Jourdain était agent immobilier à Paris. Il témoigne avec ses mots d'un événement qui lui est arrivé soudainement à 16 ans. Son témoignage est simple et authentique : il n'a pas de formation philosophique ou même spirituelle, encore moins religieuse.

« Ce cendrier, cette table : je ne crois à l'objectivité de rien d'autre que ça. L'entreprise d'intériorisation passe obligatoirement par une reconstruction de la faculté de sentir, par une résurrection de la qualité, de la sensorialité. Nous sommes responsables de cette monstrueuse pauvreté de nos perceptions. »

« L'éveil est jouissance de soi, esprit d'enfance, recherche visant à mettre à nu cette vérité de soi. L'éveil est un geste. Il peut être répété, comme on gratte des allumettes. »

« Geste qui maintient la tête hors du flot et pour être totalement exacte, il faut identifier l'air libre à l'acte. »

« L'Éveil n'est pas un état que connaît le sujet : il est ce sujet, JE, œuvrant lui-même cet éveil qu'il est. Remontée à contre-courant de soi-même : la conscience, par un retour sur elle-même, en chemin, se croise, se perçoit percevant. »

« Es-tu capable de mettre sur la sellette et de regarder dans les yeux Charlemagne, Jeanne d'Arc, la dernière guerre mondiale, De Gaulle, etc. et dire : ceci est un pur effet de ma subjectivité. Ceci n'a pas un atome de réalité. Ceci est fondamentalement irréel et pure œuvre imaginaire que ma conscience endormie constitue subrepticement en réalité autonome et séparée de moi. »

« Voilà le propre de l'hallucination. Ressentir comme réel mon passé, le passé en général, ou l'avenir, ou Paris, ou le cosmos en tant que réalités séparées de moi. C'est être halluciné comme le fou qui passe dans la rue en discutant avec un interlocuteur fantôme, une fois cette conversion énorme opérée il n'y a rien de mal à agiter une marionnette et à jouer. »

« L'éveil est une même chose que l'illusion démasquée et dissipée. Cette manœuvre réussie, fonctionne comme un exorcisme. Ce que nous considérons comme la réalité s'impose telle une hantise. JE se bat contre une illusion à multiples têtes qui tient l'esprit dans ses rets. Toute vérité est irréelle. »

« On peut ne penser à rien avec une grande perfection. Ne penser à rien ne veut pas dire le « silence de la pensée ». Il est tout à fait vain de faire taire sa pensée. L'éveil n'est pas une entreprise de vidange. Je crois qu'il s'agit de ceci : « une conscience sans objet ». » (2)

Stephen Jourdain insiste sur la saisie de la concrétion mentale, l'hallucination, pour ensuite la dissoudre par une prise de conscience, et ainsi restaurer la présence attentive.

Saisir puis dissiper et accueillir : sa gestuelle est fondée sur l'action. Il pratique le changement du mode cognitif par une gestuelle qui a lieu dans la région du concept, et non par une technique sur les sensations, la respiration, les postures corporelles ou la transe. Je trouve cela très pertinent pour nous, public occidental, doué pour le concept. Doué mais souvent

prisonnier ! Ce qui est particulièrement opératif pour moi, c'est ce geste précis de suspendre ma croyance en un monde ayant une existence propre, indépendant de moi, la « thèse générale du monde » disent les philosophes. (3) Soit le déplacement d'un mode d'être « mondocentré », halluciné, à un mode positivement « égocentré. »

Description phénoménologique et cognitive par Natalie Depraz, Pierre Vermersch et Francisco Varela

Natalie Depraz est maître de conférences à l'université de Paris IV-Sorbonne. Pierre Vermersch (5) a fait l'École Française d'Analyse Psycho-Organique. Il est psycho-phénoménologue et chercheur au CNRS. Ils sont tous les deux spécialistes de la phénoménologie husserlienne. Francisco Varela est docteur en biologie (Harvard) et directeur de recherche au CNRS.

« La phénoménologie ici revendiquée se caractérise par sa mise en œuvre, sa dimension opératoire. Selon les disciplines convoquées, philosophie, psychologie, sciences cognitives plus généralement, et traditions spirituelles, on a nommé cet acte d'avènement à la conscience, réduction phénoménologique, acte réfléchissant, prise de conscience, pratique de la présence attentive. »

« En voici ses trois composantes.

Une phase de suspension. Elle est la possibilité même de tout changement dans le type d'attention que le sujet prête à son propre vécu. Elle représente une rupture avec une attitude naturelle.

Une phase de conversion de l'attention de « l'extérieur » à « l'intérieur. »

Une phase de lâcher-prise ou d'accueil de l'expérience. »

« La phase suspensive peut se dérouler sur trois modes distincts : un événement existentiel externe est susceptible de jouer le rôle d'un déclencheur de l'attitude suspensive. Par exemple, la rencontre avec la mort d'autrui ou la surprise esthétique, la médiation d'autrui peut y être décisive, qu'il s'agisse d'une injonction à accomplir le geste, ou bien d'une attitude moins directive comme c'est le cas lorsque quelqu'un joue le rôle d'un modèle, quant à l'exercice

individuel, il suppose des injonctions que l'on se donne à soi-même et, en tout état de cause, des cycles longs d'entraînement, d'apprentissage à la stabilisation. »

« [La phase de conversion correspond] à un changement de direction de l'attention, laquelle se déprend du spectacle du monde pour faire retour sur le monde intérieur. Il y a un obstacle massif à ce changement, à savoir, la nécessité de se détourner de l'activité cognitive habituelle, orientée le plus souvent vers le monde extérieur. Elle ne s'en détourne guère spontanément, tant l'effet de captation est irrésistible. »

« Fink parle à ce propos “d'emprisonnement dans le monde”. [La phase de conversion] est essentiellement perçue comme une levée de contrôle, au sens où l'on pourrait presque accuser l'attitude naturelle (peut-on accuser une attitude !) d'exercer une influence hypnotique très difficile à interrompre. Tourner son attention vers l'intérieur, c'est pour certains synonyme de se tourner vers leur intimité, au risque de prendre conscience de choses qui sont du domaine du refoulé. »

« [La phase de lâcher-prise] consiste à passer d'un mouvement, encore volontaire, de retournement de l'attention, à un mouvement de simple accueil et d'écoute. L'obstacle principal réside dans la nécessité de traverser un temps vide, un temps de silence, d'absence de prise sur des données immédiatement disponibles et déjà conscientisées. Il s'agit donc de maintenir une tension entre un acte d'attention soutenue et un non-remplissage immédiat. Durant ce temps-là, on sent la forme émerger jusqu'à un point de changement brutal de perception claire. Ce temps à la fois vide et subjectivement long nous semble être le principal obstacle à la découverte et à la mise en œuvre spontanée de cet acte de prise de conscience. Il est difficile de ne pas succomber immédiatement à la peur ou à l'ennui que peut susciter cette position d'accueil, de réceptivité attentive. »

« Ce qui peut être troublant, aussi, c'est de découvrir une nouvelle conduite cognitive qui m'ouvre à la révélation de propriétés inédites et d'aspects inouïs du réel. »

« Sur un plan plus pratique, on est aussi proche de l'attitude qui préside à la pratique psychothérapeutique : le professionnel ouvre sa présence à l'autre et lui donne son attention tout en étant vigilant à ne pas interférer par ses commentaires intérieurs, ses mouvements contre-transférentiels sur l'accueil ouvert et patient de ce que l'autre met à jour. La capacité d'enregistrer simultanément le verbal, le non-verbal, l'épi-verbal et le para-verbal n'est possible

que par une écoute et une observation ouverte (« flottante » dira-t-on en psychanalyse), sans recherche d'une saisie. Ce qui est en jeu, c'est de se donner la possibilité de ne pas écraser immédiatement la réalité par une pensée et son langage déjà disponible, et ce, afin d'établir une zone de silence relatif et provisoire, et tâcher de partir à nouveaux frais de la relation à la réalité du vécu. »

« L'inversion du mouvement spontané de recherche d'information ne peut être que relatif. Il s'agit de freiner, d'inhiber les mouvements cognitifs les plus grossiers, ceux dont la mise en œuvre peut occulter totalement la dimension d'accueil et rendre impossible l'acte réfléchissant. » (6)

Les auteurs utilisent la notion de pratique de la réduction phénoménologique, ou epochè. L'épochè est une notion phénoménologique, du grec epokhê (point d'arrêt) et épikhein (suspendre), que l'on doit à Husserl. Elle renvoie depuis les sceptiques grecs, 4e siècle avant J.-C., à la notion de suspension du jugement.

« Les sceptiques se contentant d'observer sans rien affirmer : la philosophie consiste à suspendre son jugement, en vue d'atteindre la paix de l'âme - l'ataraxie. Le scepticisme est avant tout une initiation au détachement. Le souverain bien est cette paix de l'âme, le grec ataraxia signifie littéralement « absence de trouble ». Seul celui qui se maintient dans l'incertitude peut atteindre l'indifférence et jouir de l'ataraxie. » (7)

Natalie Depraz, Pierre Vermersch et Francisco Varela utilisent aussi la notion de pratique de la présence attentive. Le terme de présence attentive est employé là dans son sens littéral, descriptif et fort. Selon Jean-Pierre Lablanchy, psychiatre phénoménologue, « Husserl disait qu'il s'agit avant tout de décrire, que la phénoménologie se laisse pratiquer et reconnaître plus qu'elle n'explique. » (8)

Pourtant, cette façon conceptuelle d'accéder à la présence attentive l'a fait entrer par la grande porte dans l'Université. La phénoménologie, dont la région s'ouvre par la pratique de la réduction phénoménologique, est, avec la philosophie analytique, l'un des deux principaux courants philosophiques du 20e siècle. Elle est entrée dans le 21e en pool position ! (9)

Un geste qui fait du bien !

La pratique de la présence attentive libère de l'activité cérébrale habituelle, cet emprisonnement qui exerce donc une influence hypnotique très difficile à interrompre. La respiration s'ouvre. Les muscles se relâchent. Cette expérience s'accompagne du sentiment brutal d'entrer dans son corps, de s'y engager, d'y descendre. Comme si la force de gravitation avait brusquement pris sur lui. Les perceptions augmentent en quantité et en qualité.

Le stress, la peur ou la colère se régulent. Ils sont remplacés par la sensation rassurante d'être au creux du lieu où le corps se trouve, de s'y sentir contenu. Cette sensation de s'incarner s'accompagne du plaisir de se sentir vivant. Mon expérience rejoint ici les descriptions de Stephen Jourdain et des auteurs de l'article sur la réduction phénoménologique. J'y retrouve aussi des éléments du concept d'orgonomie de Wilhelm Reich, qui a été repris et développé en Analyse psycho-organique :

« L'espace s'agrandit encore et peut devenir immense. Il n'y a ni questionnement ni action, c'est un état. L'orgonomie n'est pas nécessairement un état extatique : laisser le goût délicieux d'une fraise se répandre en ondes de plaisir dans tout le corps, se reposer heureux, après une longue marche dans la montagne, atteindre à la fusion avec l'univers

par l'union des corps et des cœurs dans l'amour. Mais c'est bien sûr un état de plaisir, de vibration, de respiration cosmique. Dans sa forme extrême la personne touche à l'éternité... après laquelle il faudra bien recommencer un nouveau cercle. » (10)

La pratique de la présence attentive forme-t-elle un passage secret dans le cercle psycho-organique, donnant un accès immédiat à la décharge, à l'orgonomie, et permettant de s'épargner les autres points du cercle ? Du Concept et par la région du Concept (point 6), j'accéderais directement à l'Orgonomie (point 9) ? La sensation de libération procurée par la présence attentive est d'autant plus forte que l'activité cognitive ordinaire est prégnante. L'activité cognitive habituelle mobilise essentiellement le système nerveux central, cerveau et moelle épinière, et le système autonome sympathique contractant. La pratique de la présence attentive met en veilleuse leurs activités au profit des mécanismes parasympathiques dilatants.

« Le système nerveux sympathique provoque des réactions de fuite ou de combat, en réaction à un stress ou à un stimulus, comme par exemple une augmentation de la fréquence cardiaque,

de la sécrétion de salive et de sueur. Le système parasympathique contrebalance ces effets en ralentissant la fréquence cardiaque, en dilatant les vaisseaux sanguins et en relâchant les fibres des muscles. Les nerfs du système nerveux parasympathique aident le corps à conserver et à régénérer l'énergie après une réaction du système sympathique au stress. » (11)

Mieux qu'une psychothérapie ?

Au début, je vivais la pratique de la présence attentive comme un geste qui me permettait de lever les « contraintes » émotionnelles et sensorielles sans avoir à les résoudre, à les décrypter. Comme un raccourci dans le cercle psycho-organique. Cette pratique fonctionne comme le yoga, comme une technique cognitive déconnectant la mémoire, le jugement, avec des effets corporels forts, positifs et dilatants. Je retrouve là des éléments qui opposent thérapies comportementales et cognitives (TCC), et psychothérapies analytiques.

Les TCC travailleraient sur la partie visible de l'iceberg, celle qui handicape et fait souffrir, avec des patients (12) souhaitant des résultats rapides à leurs problèmes précis : phobies, TOC, manifestations psychosomatiques gênantes,... À l'opposé, les psychothérapies analytiques travailleraient avec la totalité de l'iceberg et à plus long terme, sans adresser directement les symptômes pour mieux chercher et dénouer les causes profondes. Elles explorent l'inconscient dans sa relation au conscient. Elles accueillent, apprivoisent et interprètent les contraintes émotionnelles et corporelles. Elles répondent au besoin d'évoluer, de se transformer en profondeur, durablement, en allant à la rencontre de son « ombre. »

La psychothérapie analytique m'a donné accès à un véritable soulagement, indépendamment du contrôle que je peux exercer sur mon activité cognitive. La métaphore de Stephen Jourdain colle à mon expérience. En transformant le cauchemar en rêve agréable, la psychothérapie me facilitait l'accès au geste. La pratique de la présence attentive était moins impérative.

La psychothérapie analytique, par la régulation et la connaissance de soi, apaise l'hallucination, régule la peur, et assouplit l'emprise du mode cognitif habituel. C'est particulièrement vrai pour le travail d'Analyse psycho-organique permettant au patient d'élaborer la transformation dans son corps.

Surtout, la psychothérapie analytique se pratiquant dans un cadre relationnel fondé sur la rencontre, m'a donné la possibilité de prendre conscience de mes contrats relationnels inconscients pour les faire évoluer.

La pratique de la présence attentive rend donc... attentivement présent et n'est pas, en soi, transformationnelle. Elle peut fonctionner, à certains égards, comme un vernis. En surface tout va mieux, dans le fond les problèmes sont là et attendent la situation qui les réveillera. Je sentais que la pratique de la présence attentive fonctionnait comme une pommade. Une fuite ? Par honnêteté avec moi-même, il a bien fallu que je lâche prise... et m'allonge. Du faire le laisser faire, je basculais dans le monde merveilleux du laisser-faire et de la co-existence. (13) Les émotions et sensations contrariantes n'étaient plus alors des nuisances à réduire par la conversion de l'attention, mais un mode d'expression amical et riche en significations sur ce-qui-se-passe-pour-moi dans telle ou telle situation. La réconciliation s'est aussi faite avec les sensations de plaisir.

« L'existence [de la personne dans nos sociétés] est orientée vers le Moi, plus que vers le corps. La valeur primordiale devient le pouvoir et non le plaisir. La personne est poussée par son Moi à poursuivre des buts qui promettent le plaisir, mais exigent le renoncement au plaisir. La promesse du plaisir est la tentation du diable. »

« Un engagement total dans ce qu'on fait est la condition fondamentale du plaisir. Soit rester en contact avec ses impressions et garder la notion de son corps. Dans le plaisir, le Moi abdique sa domination sur le corps. Tandis que la douleur comporte une élévation de la conscience de soi, le plaisir entraîne et exige sa diminution. Le plaisir est refusé à l'égocentrique. Le plaisir et la sensation d'être bien vivant "ici et maintenant", soit bien vivant au sens corporel du terme. »
(14)

En quoi l'analyse psycho-organique est-elle concernée ?

Les principaux thèmes de description de la réduction phénoménologique se retrouvent implicitement dans notre pratique d'analystes. Durant la séance le patient a généralement les yeux fermés, favorisant ainsi le retournement de l'attention en lui-même. Il se met à l'écoute d'images, sentiments et sensations organiques qui émergent en lui. Le thérapeute se donne la possibilité d'intervenir pour guider son exploration et éventuellement lui proposer un lien entre

des éléments exprimés ou sentis, a priori hétérogènes. Le fait même que ces interventions soient possibles me semble favoriser la vigilance, l'attente, soit une tension relationnelle qui contribue au changement de l'attention. Nos éventuelles questions concernant ce que notre client sent dans son corps me paraissent être autant d'encouragements suspensifs favorisant la conversion de l'activité cognitive et l'accueil de l'expérience psycho-organique.

Le patient est le plus souvent allongé. Le confort maximum est recherché pour qu'il puisse accueillir son expérience sans contrainte. L'analyse psycho-organique fonctionne, implicitement, comme une sensibilisation au long court à la pratique de la présence attentive. L'analyse psycho-organique est alors psychothérapeutique à double titre : comme travail analytique d'expression, d'interprétation et d'élaboration et comme apprentissage implicite au changement du mode cognitif. Mais, l'un peut-il aller sans l'autre ? Le travail d'élaboration sur le transfert et le contre-transfert, en ce qu'ils révèlent de ce-que-je-vis-dans-la-situation me paraît inaccessible sans la pratique, consciente ou non, de ce changement du mode de l'attention.

Le sens corporel est le sixième sens, par Eugène Gendlin et Bernadette Lamboy

Je pensais m'arrêter là, mais je viens de trouver un texte très intéressant sur le site d'Eugène Gendlin, docteur en psychologie et chercheur à l'université de Chicago, qui prolonge ces réflexions. Je l'avais rencontré lors d'un séminaire organisé par Natalie Depraz, Francisco Varela et Pierre Vermersch. Cette recherche ouvre des perspectives passionnantes.

« En résonance à tout événement, il est possible de repérer des sensations corporelles particulières, différenciables des sensations purement physiques. Nous pouvons très bien distinguer une compression occasionnée par un vêtement trop serré d'une compression en lien avec une situation qui nous met mal à l'aise. Gendlin nomme parfois le sens corporel la signification ressentie, ce qui indique que le corps, à travers ce ressenti sait ce qu'il en est. Cette assertion est souvent transcrite par les personnes par l'expression, le corps ne ment pas : si l'on est à l'écoute de cette sensation il devient difficile de se tromper et de se leurrer. »

« Le focusing est une sorte d'attention portée à des messages internes d'ordre corporel. Ce sens corporel se manifeste tout d'abord en une impression vague et peu claire de laquelle, si vous y

portez attention, naîtront des mots ou des images qui conduiront par petites étapes au changement et à de nouvelles façons d'agir et de penser. Focuser, c'est venir en contact avec une sensation particulière à l'intérieur de soi afin d'en laisser émerger des informations nouvelles. A la manière du focus d'un appareil photographique qui rend nette une image au départ floue. »

« Le sens corporel nous dit qu'il se passe quelque chose dans le corps en termes de sens et de directionnalité. Le sens corporel détient implicitement la solution, plus exactement, il porte en lui-même ce qui va faire avancer le processus vers sa résolution. Son mouvement intrinsèque fait progresser la situation de l'endroit qui "bloque" vers une nouvelle proposition mieux adaptée, plus fluide, qui correspond à un meilleur ajustement. En conséquence, la personne ne peut qu'en ressentir un soulagement. A partir du moment où ce sur quoi [la personne] bute se résorbe en produisant de l'information, elle y gagne en connaissance et en congruence - elle sait davantage où elle en est. »

« Il existerait une sorte d'intelligence première, native, fondamentale qui pourrait se manifester à travers la dimension organique, une sorte d'intelligence foncière organique. La personne qui vit un focusing fait davantage qu'apprendre quelque chose de plus à son sujet : elle fait vraiment l'expérience d'elle-même. Non seulement elle trouve un éclairage supplémentaire, elle a aussi le sentiment de se retrouver. Tout aussi importante est la possibilité de se référer et de se fier à ce processus interne. Savoir que l'on peut faire confiance à quelque chose en soi qui "connaît" la solution est une source de sécurité interne. » (15)

NOTES

1 L'énergétique psychique, Ed. Georg, 1987

2 Extraits de L'Irrévérence de l'éveil, Rencontres avec un franc-tireur de la sagesse, Stephen Jourdain, Gilles Farcet, Ed. du Relié, 2000, Une promptitude céleste, Stephen Jourdain, Ed. du Relié, 2001.

3 De la phénoménologie, Eugen Fink, Ed. de Minuit, 1990 : « La réduction se donne tout d'abord pour une modification radicale de ce qu'on nomme « attitude naturelle ». S'apercevoir de, agir, théoriser, désirer, aimer, haïr, se soucier de, est un « vivre-engagé-dans-le-monde » :

le monde est purement et simplement pré-donné. C'est sur ce fondement qu'ont lieu les ruptures et les discordances factuelles de l'expérience. Nous sommes engagés et empêtrés dans l'attitude naturelle de sorte que nous ne pouvons-nous en délivrer sans la rompre. La réduction phénoménologique est cette rupture. Aussi longtemps que nous existons dans l'attitude naturelle, le problème de la philosophie ne nous est pas seulement « étranger », il nous est inaccessible. Etre coupé de la dimension « transcendantale », cela appartient à l'essence de l'attitude naturelle. »

« L'époché n'est pas l'invalidation d'une croyance, mais l'authentique découverte de la croyance au monde, la découverte du monde comme dogme transcendantal. L'époché rend seule accessible la croyance au monde avec la profondeur originnaire dans laquelle elle doit être mise entre parenthèses pour devenir, en tant que « phénomène », le thème de la phénoménologie. Le travail phénoménologique est la recherche sur la préparation et l'accomplissement de la réduction, soit l'explication de « l'attitude naturelle ». La relève de la thèse générale est un mouvement de retour sur l'oubli qui entoure essentiellement l'expérience humaine. L'époché n'est pas une inhibition, elle est une mise hors circuit de la croyance. »

4 Edmund Husserl (1859-1938) : philosophe allemand, Husserl est l'initiateur d'un des principaux courants de la philosophie contemporaine, la phénoménologie. Il parle en 1907 de la phénoménologie comme d'un « nouveau monde », dont la découverte exige une « conversion. »

http://fr.encyclopedia.yahoo.com/articles/ni/ni_923_p0.html

« La pensée de Husserl influencera notamment les philosophies de Sartre, Merleau-Ponty et Heidegger. Il est le fondateur de la phénoménologie, science des phénomènes c'est à dire de ce qui apparaît dans l'expérience. La véritable connaissance est la vision d'idées ou essences. La réduction [...] consiste donc à éliminer les éléments empiriques pour atteindre ces réalités ultimes que sont les essences. Pour cela, on fera varier imaginativement les points de vue sur l'essence pour faire apparaître l'invariant. Par exemple, le triangle, quel que soit le point de vue que j'ai sur lui, a toujours trois côtés qui font donc partie de son essence. »

<http://perso.wanadoo.fr/sos.philosophie/husserl.htm>

5 voir son travail sur l'approche psychophénoménologique de la réduction sur son site, <http://www.grex-fr.net>, n°42 de Expliciter.

6 Extraits de l'article Die phänomenologische epochè als praxis, Articles on Neurophenomenology and First person Methods, Natalie Depraz, Pierre Vermersch et Francisco Varela, 2000.

<http://heraclite.ens.fr/~roy/DVV.rtf> ou rechercher l'article avec les mots clés « depraz varela vermerch ».

7 <http://www.cyberphilo.com>

8 Jean-Louis Caballé et Jean-Pierre Lablanchy, La Psychostratégie, Ed. Polytechniques, 1996.

9 Le Magazine Littéraire, La phénoménologie, n°403, nov. 2001.

<http://www.magazine-litteraire.com>

10 Extraits de l'article de Jacqueline Besson et Yves Brault, Le cercle psycho-organique.

http://perso.wanadoo.fr/efapo/publication_le_cercle_psyoorganique.htm

ou

<http://www.efapo.fr/>

Sur l'orgonomie, je vous recommande vivement ce texte :

<http://www.cop.es/colegiados/PV00141/fr1sante.html>

11 <http://perso.libertysurf.fr/vitalichip/sciences/sv/humain/index.html>

12 Nous employons plus généralement le terme de « client » qui me semble instaurer une notion d'égalité, de respect humain et dégager de références trop médicales en fondant une relation simple, claire et commerciale. Il souligne le libre-arbitre de la personne en lui conférant le statut de consommateur responsable. Pourtant je lui préfère le terme historique de « patient » dont l'usage est plus largement partagé et qui intègre bien la dimension « relation de soin » qui prévaut en psychothérapie.

13 Paul Boyesen, L'inconscient est situationnel, Manuel d'enseignement, École française d'analyse psycho-organique, Tome 2.

14 Alexander Lowen, Le plaisir, Ed. Tchou, 1976.

15 <http://www.focusing.org>