

Parlons sensation-perception

La démarche empirique de Gerda Alexander a trouvé des réponses provisoires dans les sciences actuelles en pleine évolution – révolution.

L'Eutonie est avant tout une pratique. Pour l'explicitier de nombreuses publications ont été écrites philosophiques ou « scientifiques ».

Le support scientifique ne va pas de soi à moins d'être un spécialiste des neuro-sciences ou un spécialiste des mécanismes du fonctionnement du corps en situation.

Pour la plupart d'entre nous nos études anatomiques et physiologiques, nos études en biologie et bio-mécanique sont trop anciennes pour être utilisées judicieusement.

Que faire ?

Retourner sur les bancs de la faculté ?

Puisez dans des livres et publications récents ?

Chercher sur internet ?

Ouvrir le chapitre Bibliographie des sites des associations régionales ?

A chacun sa recherche.

Raymond Murcia nous a fait connaître Paillard et la boucle gamma pour la régulation tonique. Jean Delabbé nous a apporté, par ses nombreux écrits, une ouverture et une compréhension de la complexité des phénomènes induits par la pratique de l'eutonie.

D'autres écrits aussi ont apporté une pierre au décodage de la démarche eutonique. Citons toutes les lettres de Villedieu et autres écrits de René Bertrand. Voir les cahiers de l'AFCE (Association Franc-Comtoise d'Eutonie).

Citons aussi les cahiers du Collège Méditerranéen d'Eutonie. Il y en a maintenant 18.

Toutes les publications peuvent se retrouver sur les sites des Associations régionales et sur le site de l'Institut d'Eutonie : www.institut-eutonie.com/

Dans notre pratique nous faisons appel à tous les sens du corps : Les cinq sens auxquels il faut ajouter les sens kinesthésique, proprioceptif, intéroceptif. Nous pouvons aussi développer le sens de l'attitude, le sens du mouvement, le sens de l'effort et du moindre effort.

Notre cerveau reçoit les données des sens, les décode, les décompose, puis il les réorganise, les re-combine au niveau du cortex frontal et préfrontal en tenant compte du contexte, de la mémoire, de la motivation et de l'émotion.

Toutes nos expériences sur le tapis ne sont donc pas anodines. Elles mettent en jeu des phénomènes inconscients et conscients très complexes comme nous le verrons dans la perception visuelle notamment celle de la perception visuelle du mouvement.

Pour des précisions sur ce sujet et bien d'autres je peux vous inviter à lire ou relire les livres d'Alain Berthoz : La simplicité. Odile Jacob 2009 et le sens du mouvement Odile Jacob 1997.

Il nous apporte une vision récente des processus complexes du fonctionnement du cerveau, processus mis en évidence par les nouvelles imageries médicales.

On y trouve, par exemple, le traitement cérébral de l'information visuelle résumé en plusieurs étapes :

1. Etape du traitement **sensoriel** : Les yeux s'orientent vers la cible. Le stimulus est saisi par la rétine. Forme, couleur et mouvement sont codés. Envoi vers les aires corticales.
2. L'image est recomposée à partir de la taille, du format, de l'orientation, du contraste, de l'épaisseur. C'est le traitement **perceptif**.
3. Etape du traitement **associatif** : L'image est reconstruite en trois dimensions. Elle est confrontée aux représentations et images mentales préalablement stockées dans la mémoire à long terme auxquelles elle va pouvoir ou non être associée.

Dans toutes nos expériences notamment d'inventaire, les cortex frontaux et préfrontaux recombinent les données des sens en insérant les données du contexte, de la mémoire, de la motivation et de l'émotion.

Qu'en est-il alors de la notion de neutralité ? Est-elle possible si notre cerveau imprègne toutes nos expériences de tant de réminiscences ? Jean Delabbé dans son essai sur le contact précise trois modalités pour le contact : Le contact vers soi, le contact vers l'extérieur et le contact neutre.

Faut-il les repenser ? Ne sommes-nous pas inconsciemment influencés par notre vécu et une certaine attente ? Mathieu Pernot photographe dit : *Une photo n'est jamais neutre. Elle est un discours, elle affirme un point de vue.* Télérama octobre 2018

Pour nous eutoniste, la neutralité est **une attitude professionnelle** qui s'acquiert au fil des années de formation. Elle contient de nombreuses composantes qui sont exprimées dans le Courrier n° 16 p 6 – 7 de l'Institut d'Eutonie d'août 2108 sous la plume de Michelle Thiolière.

Je cite une phrase du débat qui a eu lieu :

L'eutoniste n'est pas neutre puisqu'il a des intentions pédagogiques mais il a une présence ouverte à ce qui peut se présenter d'inattendu, reste disponible, a une observation fine pour déceler les demandes non dites.

Rappelons d'autres écrits sur la neutralité :

Pédagogie et neutralité : Jean Delabbé CRREE¹ 2004 Voir www.eutonie-crree.fr
Dans la relation d'aide à la personne, par le contact, la neutralité s'impose.

« Aucune direction ne prédomine. Le pratiquant se trouve dans un état de neutralité expectative à l'écoute de l'autre comme de lui dans un état de vacuité consciente. » Jean Delabbé

Neutralité : René Bertrand Cahier IDET² n° 23, 2001

Revenons à notre pratique :

Parfois nous reprenons des situations déjà proposées. Ce n'est pas une simple répétition. Notre cerveau ne vit jamais deux fois la même expérience de manière identique. Entre deux

¹ CRREE : Centre régional de recherche et d'étude en eutonie.

² IDET : Institut du développement de l'équilibre tonique, avant la création de l'Institut d'eutonie.

expériences la structure du cerveau a changé. Les situations anciennement vécues sont des supports pour aller plus avant.

Il est bon de rappeler que **la perception n'est pas un acte passif**. La perception est une construction déjà explicitée brièvement, **elle est action**.

« Le cerveau construit notre perception. Il ne retient qu'une partie infime de ce qui est face à lui, ce que nous cherchons, ce qui fait sens pour nous. »

Lionel Naccache : Parlez vous cerveau : Odile Jacob, Mars 2018

Alain Berthoz précise : *La perception donne naissance à la sensation. La perception suppose le mouvement, l'attention, l'habitude, l'imagination, la mémoire et enfin le jugement.*

Eutonistes, nous portons notre attention sur les sensations corporelles venant des cinq sens tout en restant attentifs aux autres sensations : proprioceptives, kinesthésiques et intéroceptives. C'est la pluriconscience. Cela suppose un long apprentissage pour notre cerveau.

Avant d'aller plus loin il faut rappeler le sens de certaines expressions que nous utilisons régulièrement :

Prenez conscience de...

Comment cela se traduit-il dans notre cerveau ?

Prise de conscience de quoi ?

Pour une prise de conscience de quoi que ce soit il faut déjà que ce « quoi » existe.

Il est là de manière inconsciente : en coucher dorsal, le chemin des appuis est là, il existe de manière plus ou moins précise et consciente. Cette étape se joue dans les réseaux cérébraux spécifiques au type de contenu concerné. Il s'agit ici du toucher grâce aux mécanorécepteurs du tact et des pressions. Cette phase dure plus ou moins longtemps.

Puis vient le moment du « Portez votre attention »

Nous avons alors accès au vaste réseau cérébral de la conscience riche et complexe du lobe frontal. Pour cela le réseau doit être actif, en éveil. L'éveil est indispensable à l'état de conscience.

Aussi Gerda répétait-t-elle : pas dormir !

Alain Berthoz dit : *L'attention est une préparation et peut être une simulation de l'action.*

Dans notre pratique c'est l'intention que nous sollicitons pour la réalisation du micro-mouvement qui se fait.

Mais être éveillé ne suffit pas.

Il faut que toutes les régions cérébrales communiquent entre elles.

Veillons à ne pas fixer les distractions permanentes de nos ressources attentionnelles qui se présentent.

Michelle Riminati me propose une vidéo sur la Pleine conscience. Le cerveau nous invite à des digressions, les accepter pour ne pas perdre de temps à essayer de les refouler. C'est aussi la démarche dans la méditation Zazen : accepter les idées qui surgissent et les laisser passer.

Que penser de l'expression « avoir conscience de soi » ?

Voir le livre de Jean Delabbé : Eutonie, au delà des concepts : pages 65 et +.

Jean pose la question suivante :

Et le corps, que pense-t-il de soi ?

Ou plutôt : Que pense le soi du corps ?

Ou mieux : Que manifeste le soi-corps si un phénomène intrinsèque ou extrinsèque le sollicite ?

C'est être présent à soi et à ce qui nous entoure.

Il y a dans cette présence une dimension spatiale : je sais où je suis.

En cas de doute il est souhaitable, en eutonie, de porter son attention sur le local où nous sommes avec ses qualités propres (sol, murs, lumière, odeurs, bruits...).

Situé dans un espace repéré je peux alors être à l'écoute de mes sensations corporelles.

Que penser du sensible ?

« Si le soi s'assimile à sensible que représente ce dernier mot à l'échelle de complexité développée par l'eutonie ? Pour qui n'a pas cheminé dans la pratique, à part certaines sensations douloureuses... il est difficile de percevoir souvent dans le détail, tout ce qu'un eutoniste chevronné repère sur/dans son corps-soi » Jean opus cité.

Michelle Riminati me propose :

Le mot sensible représente le vivant.

C'est la nature même de l'être vivant (fleurs, ver de terre, mammifères...) il a une résonance dans notre monde vivant.

Alain Prochiantz : Qu'est-ce que le vivant ? Seuil 2012

« Face à la diversité du vivant et à sa plasticité, autrement dit à son extraordinaire capacité d'adaptation au milieu, comment lui donner une définition univoque et stable ? »

J'ai écrit un article sur le sujet : Décrire le sensible. Avril 2008 Voir site du CRREE

Antonio Damasio emploie le terme de **vivance** pour exprimer le vécu du corps sensible.

Comment prendre conscience de ce monde vivant ? Grâce à toutes nos sensibilités.

Sensibilité générale ou somesthésie.

Elle comprend la sensibilité somatique extéroceptive et proprioceptive et la sensibilité intéroceptive.

A titre d'exemple je voudrais parler d'une sensibilité extéroceptive et proprioceptive qu'est la vibration osseuse.

La vibration est perçue ou amplifiée quand un objet extérieur de même fréquence résonne. Nous le constatons en voiture : des vibrations apparaissent en fonction du régime du moteur. La vibration est facile à percevoir en utilisant des frappés ou un instrument de musique ou la voix. La peau est sensible aux vibrations par ses corpuscules de Pacini³. Est-ce elle qui nous permet de vivre la vibration osseuse dans des frappés légers ? Cette approche nous permet de percevoir notre charpente osseuse régulièrement recherchée pour ses effets sur notre attitude et nos mouvements.

Beethoven devenu sourd plaçait une tige conductrice sur son piano qu'il serrait entre les dents. Les vibrations osseuses étaient alors transmises à sa mâchoire. Cela lui permettait de continuer à entendre et à composer.

Les éléphants, par l'intermédiaire des coussinets de leurs pattes, captent les vibrations émises par l'approche de prédateurs dans leur intensité et leur spatialité.

Rappelons que tous nos organes vibrent à commencer par notre cerveau, notre cœur, nos poumons...

Nos cellules ainsi que les molécules qui les composent vibrent aussi.

Il est maintenant connu que nos molécules communiquent entre elles sur un mode vibratoire et dans le spectre de l'audition humaine.

Ne pas confondre avec les manœuvres appelées secoués.

Les secoués sont un acte volontaire. Je crée des petits mouvements du corps en allers-retours de faible amplitude à partir de points d'appui : en coucher dorsal par exemple à partir des talons, des pieds à plat, du grand trochanter, des mains, des avant-bras... et dans d'autres positions. Le résultat est un ébranlement du corps favorable à la prise de conscience de tissus notamment du tissu osseux et de l'unité (ou non) du corps. L'ébranlement passe ou ne passe pas s'il rencontre des tensions musculaires sur son trajet. Les secoués peuvent être effectués par une autre personne.

La vibration est ressentie, elle n'est pas forcément visible. Elle est précieuse dans la perception de la charpente osseuse.

Les caisses de résonance de la tête : Les sinus paranasaux

Les sinus sont des cavités remplies d'air au niveau de la face et du crâne. Ils allègent et réajustent les massifs cérébral et facial. C'est le résultat d'une longue évolution phylogénétique.

C'est aussi le résultat de la croissance depuis la période fœtale jusqu'à l'âge adulte. Les sinus augmentent en volume. C'est le phénomène de la pneumatisation. A la naissance toutes les structures endonasales sont en place mais les sinus ne sont pas tous pneumatisés.

³ Les corpuscules de Pacini sont des récepteurs phasiques. Ils sont situés dans la peau mais aussi dans le tissu sous cutané, dans les tendons, les articulations, le périoste et les muscles de la face. Ils sont sensibles aux vibrations, aux accélérations de la déformation cutanée et autres tissus. Dans une salle de concert ils donnent la sensation de vibrer aux sons de la musique. Les percussions sur le périoste permettent de percevoir le tissu osseux.

Les sinus se répartissent autour du nez. Ce sont les sinus paranasaux.

1. Sinus frontaux au dessus des yeux
2. Sinus ethmoïdaux entre les yeux
3. Sinus sphénoïdaux en avant des oreilles
4. Sinus maxillaires de chaque côté du nez.

Par des canaux, ces sinus communiquent avec le nez donc avec l'air extérieur. Ils permettent l'équilibrage des pressions en fonction des variations de pression.

En cas d'infection (sinusites) ces canaux peuvent se boucher et entraîner des douleurs ou laisser couler un pus verdâtre. Les affections naso-pharyngo-bronchiques touchent particulièrement les enfants dont le système immunitaire n'est pas achevé. Les sinus participent à cette immunité.

Ces sinus sont des caisses de résonance qui vont vibrer dans les émissions de sons. Emettre des sons dans une séance d'eutonie donne un bon tonus et beaucoup de joie.

Le placement des doigts sur les différents sinus permet de ressentir, par le tact, ces vibrations en fonction des hauteurs de sons émis en plus des vibrations osseuses perçues directement dans la tête.

La recherche consiste à trouver les notes correspondant aux fréquences de vibrations de ces sinus. Ce n'est pas évident.

Voici quelques réflexions sur notre pratique.

Je terminerai avec une phrase de Berthoz : « *Il faut supprimer la dissociation entre sensation et perception* » de même que nous avons supprimé la distinction entre corps et esprit.

Une de mes pratiquantes, peintre de profession, percevait les sensations en couleurs chaudes ou froides, lumineuses ou sombres.

Livres et cahiers sur ce sujet non cités:

Leçons sur le corps, le cerveau et l'esprit : travaux du Collège de France, Odile Jacob
1999 sous la direction d'Alain Berthoz.

A propos des mécanismes de la perception et de l'équilibration : Cahier du CME n° 6, 2004

Revoir les bibliographies des sites des associations déjà citées..

Michel Marchaudon octobre 2018

Répondre à Michel Marchaudon : mic.marchaudon@orange.fr