

JACQUES GAILLARD

VIVRE DANS LE RESPECT  
DE SOI

*Cultiver la présence attentive*

 *Editions*  
Quintessence

© 2008 — Éditions Quintessence

SARL Holoconcept

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-913281-94-3

# SOMMAIRE

<b>Propos liminaires : le flux de la lecture</b> .....	9
Un livre mosaïque.....	9
<b>Introduction : l'écoute de soi</b> .....	13
Estime et démesure de soi.....	13
Dialoguer avec soi-même.....	15
Esquisse, lavis et dessins.....	16
Présence attentive.....	16
Réfléchissement dans l'action.....	16
Dessins de soi.....	17
Être présent en apprenant.....	17
La dissolution du respect de soi dans la marchandisation de l'humain.....	18
Être présent à soi, un style de vie.....	18
<b>S'ÉCOUTER POUR SE RESPECTER</b> .....	21
<b>L'atelier</b> .....	21
Pierre Vermersch et la psycho-phénoménologie.....	21
Hommage.....	21
Un brin d'histoire.....	21
Suspension.....	23
Visée à vide – maintien en structure.....	24
Déploiement – déploiement.....	25
Poupées russes et dilatation du vécu.....	26
Une infinie douceur.....	27
La technique F.M. Alexander, apprendre à s'écouter.....	27
F.M. Alexander, l'«usage de soi».....	27
End-gaining.....	28

Non-fiabilité des sensations.....	28
Inhibition des habitudes.....	28
Usage de soi.....	28
Nuque libre et directions de mouvements.....	29
Apprendre à toucher.....	29
Technique F.M. Alexander et psycho-phénoménologie.....	30
<b>Premières esquisses, donner forme à l'invisible.....</b>	<b>33</b>
Un peu de gymnastique.....	33
Être sur son axe.....	34
M'étirer.....	36
Un moment de plaisir esthétique.....	38
Corps emboîtés.....	39
Entre Cap «Blanc-Nez» et Cap «Gris-Nez».....	40
Écouter frémir l'imperceptible.....	42
<b>Plonger au cœur de son vécu.....</b>	<b>45</b>
Décris-moi un état intérieur, une valence.....	45
Quand écrire, c'est difficile ou la tyrannie de l'ego.....	48
Quand échouer, c'est réussir.....	52
Quand décrire son vécu n'est ni le rêver ni l'imaginer.....	55
Rêver la valence.....	55
Imaginer la valence.....	56
Quelques éléments de différenciation.....	57
Pastels de soi.....	58
<b>Présence attentive et plongée au cœur de soi.....</b>	<b>63</b>
De soi à soi, entre nous, ce n'est pas si simple.....	64
Dépasser le mythe et l'angoisse de la dissociation.....	65
Un moi observateur, c'est-à-dire ?.....	65
Le temps de l'éveil.....	66
L'approche.....	67
L'affût.....	67
La traque.....	68
Prendre le temps, se donner du temps.....	68
Vouloir en laissant faire.....	69
Le « touchant-touché ».....	70
Petit pastel métaphorique de l'écoute de soi.....	71
<b>Présence attentive, réfléchissement dans l'action et régulation de l'agir.....</b>	<b>75</b>

Être présent dans l'agir.....	75
Sensations et identité, qu'il est donc dur de se lâcher.....	76
Quand l'attention divague, le corps s'affole.....	76
Écouter ses sens : l'impasse du relâchement volontaire.....	77
Micro-traumatismes et grosse douleur.....	78
Une micro-temporalité des relations corps-pensée.....	79
Être attentif à sa façon d'être attentif.....	80
Modification du rapport à soi à partir de l'éprouvé corporel.....	82
Présence à soi et épluchage de pommes de terre, esquisse d'un recadrage attentionnel.....	84
Le plus grand changement que je puisse faire, c'est de ne plus chercher à me changer.....	86
L'improvisation dansée ou l'art de maintenir une visée à vide.....	87
À la vitesse de l'éclair.....	89
Promenade, musique, danse, caresses, amour et autres plaisirs libérateurs.....	89
Petites expériences concernant la relation attention/éprouvé corporel.....	90
Exercices légers de validation compréhensive.....	90
<b>SE RESPECTER POUR ÊTRE RESPECTÉ D'AUTRUI.....</b>	<b>93</b>
<b>Apprendre en se respectant.....</b>	<b>93</b>
Psychologie développementale, auto-poièse et adaptabilité.....	94
Vouloir que ça arrive n'est pas la même chose que craindre que ça n'arrive pas.....	95
Suspension « pro-active » et plaisir d'apprendre.....	97
Confiance et apprentissage.....	98
Quand agir sur soi, c'est se mettre en échec.....	99
De la sensation à l'action ou la perspective énaactive.....	102
<b>La puissance inhibitrice de la présence d'autrui en soi.....</b>	<b>105</b>
Présence attentive et dessein de soi ou comment choisir en s'écoutant.....	108
<b>Me détacher pour trouver mes attaches singulières.....</b>	<b>111</b>
Désengager l'attention.....	111
Suspendre l'intention.....	112
Pouvoir et soi.....	113
L'ego entre écoute et narcissisme.....	114

Respect de soi, respect d'autrui.....	114
Tyrannie de l'ego/respect de soi.....	117
<b>La dissolution du respect de soi dans la marchandisation de l'humain.....</b>	<b>119</b>
<b>Le goût du présent.....</b>	<b>125</b>
Le plaisir de fléchir.....	125
Lâcher-prise, quand tu nous tiens.....	125

## **PROPOS LIMINAIRES :**

### **LE FLUX DE LA LECTURE**

Bonjour. Je m'appelle Jacques Gaillard. Je suis de retour d'un long voyage. M'ayant mené aux antipodes de moi-même. J'y ai parcouru des contrées de plus en plus vastes, aux reliefs s'adoucissant en courbes apaisantes ; l'air s'y est fait plus doux et caressant, les tons de lumière, pastels. Je me suis aussi ralenti et m'y suis attardé, me laissant absorber par les ambiances du lieu. J'y ai trouvé un équilibre harmonieux, souple et flexible. Je me suis peu à peu laissé porter par la légèreté des lieux me suspendant dans un temps dilaté. Chemin faisant, j'ai découvert cette terre inconnue pourtant si proche de moi : le respect que je pouvais me porter. Dont je ne soupçonnais même pas, dans le tumulte dans lequel je vivais au début de l'embarquement, qu'il ait pu exister.

J'ai eu envie de faire partager à d'autres personnes les trésors que j'en ai rapportés, pensant, peut-être de façon naïve, les inciter à faire ce voyage. Le besoin d'écrire ce livre m'est venu. Vous l'avez aujourd'hui entre vos mains.

Je pense bien évidemment maintenant à tous ceux qui m'ont épaulé dans ce cheminement, orientant mes pas par leurs pratiques, leurs théories, leurs mots et leur humanisme. Relançant mon questionnement, insufflant des prises de conscience salutaires, redynamisant ma route de compréhension. Du fond du cœur, Pierre, David, Gilles, Denis, Jackie, Odile, Françoise, Jacques, Maryse, Mireille, Claudine, Pierre-André et bien d'autres, je vous remercie.

### **UN LIVRE MOSAÏQUE**

Soit une mosaïque. Votre regard s'y pose, enveloppant l'ensemble, puis glissant d'une saillance de forme ou de couleur ayant retenu

vosre attention, à une autre. Peut-être s'arrêtera-t-il à un détail vous ayant davantage touché. Le ciselant, en dégageant de multiples facettes. Puis il reprendra son vol furtif, parcourant mollement éclats et lignes de couleurs, enveloppant à nouveau l'ensemble d'une large saisie, etc.

Pourquoi n'en serait-il pas de même d'un livre ? Certes, sa forme impose succession et chronologie puisque nous lisons de haut en bas, de gauche à droite et que, pour lire, il nous faut tourner des feuilles paginées. D'une certaine façon, nous épousons fidèlement la succession des chapitres et des paragraphes annoncés dans le sommaire de l'ouvrage. Il répond ainsi au souci d'ordre intellectuel coutumier de notre pensée, se donne en creux à l'attente de notre intelligence et de notre mode de fonctionnement cognitif. Ce faisant, il renforce les modes de saisie de notre pensée, certaines modalités dominantes de notre intelligence, faisant de la progressivité linéaire le mode quasi exclusif. Lequel ne facilite peut-être pas un mouvement d'intelligence procédant par compréhension, en une « lecture mosaïque ». Par touches, saisies larges, survol du regard, mains qui feuilletent, mais aussi vue qui s'attarde et scrute, pensée qui cisèle, avec des revirements vers du déjà lu, déjà compris, dans un mouvement expansif de compréhension. Dans un cheminement autrement organisé, en apparence plus chaotique, mais mieux adapté aux mouvements sinueux et incertains de l'émergence.

Je pense que le thème de ce livre se prête merveilleusement bien à ce déplacement de vos habitudes de lecteur. Le respect de soi est avant tout une activité particulière dans le rapport à soi-même. Elle est peu habituelle et invite à des mouvements et des actes mentaux, dans le rapport à soi, souvent paradoxaux. Cela ne s'explique pas, au mieux pouvons-nous faire un pas vers plus de compréhension, laquelle ne peut être que flexible, souple dans l'émergence fragile de ce que nous en saisissons.

J'ai de ce fait cherché à construire ce livre comme une mosaïque, invitant à d'autres modes de lecture. Il est certes paginé pour que vous puissiez trouver ce que vous cherchez, mais les parties, les chapitres, les paragraphes ne sont pas numérotés afin d'atténuer l'effet de linéarité. Dans le souci de laisser votre attention se laisser guider par l'envie que certaines saillances du texte peuvent éveiller en vous, au moment où vous allez le prendre dans vos mains et où, très probablement vous le feuillerez. Certes, le texte est découpé,



chaque partie, chapitre, paragraphe, constitue un ensemble bien défini qui a sa cohérence propre. Mais aucun n'a nécessairement besoin de ce qui précède pour être saisi et compris. Vous pouvez de ce fait le lire dans une forme de désordre qui sera l'ordre qui vous convient, selon l'attrait que peut exercer sur vous l'appel de certains mots.

Vous laissez toucher par le goût de ce qui est lu. Sans hésiter à interrompre votre lecture, à vous tourner vers un autre chapitre, quitte à y revenir plus tard. Faire confiance aux bribes de texte qui vous touchent plus particulièrement. Vous y attardez. Y revenez. Laissez fructifier les fissures de compréhension qui ne manqueront pas de s'organiser en réseau de sens, à votre rythme.

Évitez de lire les parties qui vous pèsent, quand vous sentez l'ennui poindre. Acceptez d'y revenir plus tard, éventuellement. Si c'est le cas, appréciez si le goût retiré de cette nouvelle lecture est le même. Abandonnez transitoirement le livre, si nécessaire, sans le perdre.

Mais acceptez aussi de suivre votre inclinaison naturelle et de lire selon la succession des pages. Ne pas lutter contre vous, juste vous laisser porter. Acceptez d'être un peu déplacé, décalé dans ses conceptions. Observer le mouvement de la compréhension se dégager du réseau de mots. Rester autant que faire se peut extrêmement souple avec soi-même, s'envelopper de douceur. Abandonnez cette opiniâtreté pugnace qui vous ferait lutter contre vous-même si vous vouliez coûte que coûte « en finir avec ce livre ». Vous en rendant la lecture pénible. Lui préférer une persévérance bienveillante, vous rendant au flux<sup>1</sup> d'un rythme souple de votre attention, autorisant suspensions et arrêts possibles. Un détachement bienveillant.

---

1. Flux – Flexibilité : le corps est un immense arc constitué des propriétés élastiques des muscles et des myofibrilles qui en constituent l'élément de base. Je peux le tendre en le retenant ou au contraire, le laisser libre du jeu de sa flexibilité. La fluidité est l'état normal d'un corps détendu, se mouvant avec précision dans une continuité moelleuse, sans heurts ni crispations. Une impression d'être en contact souple avec le monde accompagne cette qualité de corps, comme quelque chose de *fluide* qui s'écoulerait de soi vers un monde accueillant. Rapporté à la dynamique attentionnelle, la flexibilité se fait *flux*. Je reprends ce terme à Pierre Vermersch qui évoque un « flux expressif » à propos de la mise en jeu de la conscience. Je renvoie le lecteur à son remarquable article, « Bases de l'auto-explicitation », dans *Expliciter* n°69, mars 2007, page 22. Parallèlement à ce qui peut se passer pour le corps, le flux rend bien compte de la façon dont l'attention peut se vivre sans crispation, sans tension, avec cette possibilité, en dépit de tout volontarisme, de délivrer des informations de soi, sans effort. Avec des intensités d'écoulement plus ou moins intenses. Tout effort volontariste de l'attention fait se tarir le flux ; l'attention tournée vers soi se fige alors, glaçant le flux, interrompant le mouvement de la conscience.

Ce livre est à prendre comme une nappe d'eau dormante dans laquelle vous pouvez vous glisser du point que vous voulez. S'y trouvent des profondeurs, des flux et des courants souterrains variés, mosaïque de reflets de ce que j'ai perçu dans le cheminement vers le respect de moi. Combinant différentes formes d'écriture, serrée, très serrée parfois quand elle scrute la conscience dans ses replis microscopiques ; souple et détendue quand elle en esquisse des dessins, plus modélisante et théorique, parfois, occasionnellement imaginante, engagée et pamphlétaire aussi.

Si, parcourant le sommaire, vous preniez un petit temps pour choisir la partie qui, d'emblée éveille votre intérêt, par où commenceriez-vous ?

Le respect commence-t-il peut-être par cette façon de se laisser incliner vers l'écoute de ce qui me met en mouvement. Un désir.

# INTRODUCTION :

## L'ÉCOUTE DE SOI

### ESTIME ET DÉMESURE DE SOI

Le « Soi » est aujourd'hui à la mode. Le souci légitime de chacun d'être lui-même croise cependant de façon ambiguë le vaste mouvement libéral contemporain faisant de la démesure individuelle l'un de ses moyens favoris de développer ses ventes. Les ouvrages promouvant la quête de soi, revendiquant pour chacun le droit à être soi sont également nombreux. En un mot et de façon très triviale, l'époque est à l'individualisme. Installant l'ego au cœur des préoccupations, jouant de la confusion entre réussite, dépassement et être soi.

Je ne fais donc pas preuve d'une grande originalité et pourrais donner cette impression d'apporter ma contribution à un phénomène à propos duquel je manifeste un scepticisme avoué. J'espère faire apparaître, dans les pages qui suivent, la singularité de mes positions et lever cette apparente contradiction. Je pense rompre avec le mythe contemporain de la quête de soi par deux positionnements : pour moi, il s'agit d'abord d'un souci de sens et non de fonctionnalité (le pourquoi plutôt que le comment), ensuite l'émergence de soi me paraît appeler surtout un effacement, un adoucissement. Un voile discret et modeste. L'acte volontariste de se chercher produirait l'inverse de ce qui est visé, une hypertrophie. J'y reviendrai.

J'ai repris les termes d'esquisse, puis de dessin<sup>2</sup> à Pierre Vermersch parce qu'ils mettent en arrière-plan le « soi » au profit du chemin

---

2. J'ai souvenir, lors de mes premières expériences d'écriture introspective, de proposer à Pierre des textes, destinés à la revue *Expliciter*, qu'il nommait à l'époque « pastels ». Le côté demi-teinte et peu défini du pastel correspondait bien alors à mon expérience subjective. Il

qui y mène, le rendent moins visible, le recouvrent d'une ombre qui en adoucit la visée.

Il m'apparaît en effet que la singularité de chacun ne se « gagne » pas, ne s'élabore pas à partir d'une « quête » comme le laisseraient penser les valeurs que notre société associe au progrès. Je la perçois davantage comme une lente apparition, par fragments, en définitions gagnant en finesse de trait et en précision.

Mon intuition et mes expériences plaideraient plutôt pour un mouvement d'émergence que favoriserait l'écoute, dans un affût discret. Apprendre à s'effacer, donc. Lâcher-prise avec l'illusion de se trouver. Faire taire le souci de (se) chercher... Écouter pour se faire apparaître. Faire le calme... Se poser.

La métaphore du dessin est riche de promesses parce qu'elle installe la page blanche comme point de départ, un espace d'appel, une visée vide de contenu, mais riche de possibles ; également, le dessin est un processus qui inscrit trait par trait, moment après moment la réalisation finale. En cela, il assouplit notre tendance à nous focaliser sur la production, à nous crispier sur ce qui devrait apparaître. C'est aussi un geste qui puise à l'intérieur de soi, même si le motif (quand il y en a un) est à l'extérieur. Je peux difficilement dessiner sans être traversé, affecté d'une manière ou d'une autre par ce que ma main met en forme<sup>3</sup>. Pour ces raisons, la métaphore du dessin condense avec élégance les mouvements de conscience discrets par lesquels non seulement je me fais apparaître, mais aussi je m'engage dans des desseins, je formule des intentions, je reconnais des motifs d'agir qui me sont propres.

Aux fanfaronnades contemporaines de la « quête de soi », je préfère donc la modestie des esquisses, leur fragilité, ce qu'elles contiennent de vérité contenue, de clair-obscur porteur de sens à venir.

---

n'employait pas encore le mot de dessin pour désigner les contenus et les actes de l'auto-explicitation, concept qu'il fera apparaître ultérieurement à celui de dessin. Ce dernier est affiché très clairement dans son article, « Eléments pour une méthode de dessin de vécu en psycho-phénoménologie » du numéro 62 (novembre 2005) de la revue *Expliciter*. (Consultable sur le site du GREX : [www.expliciter.fr](http://www.expliciter.fr)). Celui-là apparaît dans le numéro 69 de mars 2007 de la même revue sous un titre explicite : « Bases de l'auto-explicitation ». Je donnerai plus loin quelques repères dans l'évolution du travail de recherche de Pierre qui conduisent à l'émergence de ces deux concepts.

3. Je renvoie ici le lecteur à un livre de Maurice Merleau-Ponty, *L'Œil et l'esprit* (Folio/Essais) dans lequel l'auteur explore l'acte de voir dans l'accomplissement de celui de peindre. Je ne citerai que ce passage : « (...) le rôle du peintre est de projeter ce qui se voit en lui » (page 30).

Aux injonctions de la démesure de soi, je préférerais le choix de la juste mesure, une estime discrète mais précise par laquelle se découvre l'accord à soi-même.

## DIALOGUER AVEC SOI-MÊME

Pour ce faire, il me faut apprendre à m'écouter. Une part de moi doit s'effacer pour entendre, se glisser dans un affût discret. Il me faut apprendre à m'adresser à moi-même (curieuse formule), pour accepter de le faire. Sans doute beaucoup de moyens sont possibles, mais tous devront susciter l'apaisement, une tranquille confiance. Calmer l'agitation des pensées, faire le vide de ce qui encombre. Contourner les appréhensions, les peurs, le manque de goût à le faire<sup>4</sup>. Pierre Vermersch anime au sein du « Groupe de Recherche en Explicitation », un merveilleux programme de recherche concernant cette capacité que nous avons de nous tourner vers nous-mêmes pour faire apparaître la trame de notre conscience. Dessiner son vécu, mettre en mots son expérience, faire apparaître le moi, dans son orientation, ses goûts, son intentionnalité. Approcher le sens de ce que l'on a vécu, de ce que l'on est en train de vivre, de ce que l'on projette de vivre. Je chercherai à éclairer un peu le domaine en début de livre, en donnant corps aux concepts fertiles qu'a clarifié de façon magistrale Pierre Vermersch dans son approche psycho-phénoménologique.

Curieusement, ce travail théorique est venu croiser une pratique corporelle à laquelle je venais de me former, la technique F.M. Alexander. Il s'agit d'une technique dite « somatique<sup>5</sup> ». Sa particularité est de développer la qualité de l'attention que je me porte afin d'agir

4. Pierre Vermersch parle, à propos des difficultés à se mettre en auto-explicitation, d'« effroi ». Un échange entre certains membres du GREX, à propos des expériences de cet effroi, a permis de faire apparaître qu'il pouvait prendre des formes beaucoup plus discrètes, du genre : « ça m'ennuie », « je n'ai pas le temps », « je n'ai aucun exemple disponible à décrire », « je me sens fatigué », etc. Également, les façons de résoudre les peurs et les appréhensions diffèrent très sensiblement d'une personne à l'autre. En m'exprimant dans cet ouvrage à partir de ma singularité, je ne prétends donc pas à une généralisation qui se voudrait heuristique, même si mes expériences recoupent, en partie, celles d'autres personnes. L'ensemble de ces témoignages peut être consulté dans l'article : « Vécu de la visée à vide » du numéro 66 de la revue *Explicititer*.

5. Le terme de *technique somatique* regroupe un ensemble de pratiques caractérisées par une écoute sensible de ce qui vient du corps, afin de rendre le mouvement plus souple, plus délié et économique. En apprenant à écouter mon corps, j'apprends à adoucir le contact à moi-même. Je retrouve alors liberté de mouvement et fluidité des gestes. La technique F.M. Alexander à laquelle je me suis formé et que je présenterai plus tard schématiquement, est une de ces techniques. Si vous désirez avoir plus d'informations sur ces techniques, vous pouvez consulter le site : [www.techniquealexander.info](http://www.techniquealexander.info)

avec un minimum de retenue, de crispations. Le corps et l'écoute des messages qui m'en parviennent m'informent de la façon dont je me respecte pour agir. Un état corporel ouaté, un peu flottant, même dans le cas d'un effort intense me signale un « bon usage <sup>6</sup> » de moi-même. L'apparition de frottements musculaires, de retenues dans les articulations, l'impression de rétrécissement sont de bonnes informations d'une altération du rapport à son corps. Je prendrai un temps pour présenter cette belle pratique, mais surtout pour faire apparaître la fertilisation des expériences que j'en ai retirées, grâce aux catégories théoriques de la psycho-phénoménologie. Je nommerai ce premier chapitre « l'atelier du peintre ».

## ESQUISSE, LAVIS ET DESSINS

Quelques esquisses d'expériences seront présentées en une deuxième partie. Il s'agit d'auto-explicitations de grand format, un peu sommaires, aux traits assez grossiers, enchâssant l'un dans l'autre de grands à-plats de couleurs. Je les qualifierai de « dessins », car elles se donnent en images mentales d'un vécu passé. La technique encore rudimentaire leur donne en retour la dynamique de l'authenticité.

De nouvelles auto-explicitations, plus fines dans les rendus, plus ciselées dans les détails, révélant davantage par l'ombre que par la lumière, constitueront la troisième partie du livre.

## PRÉSENCE ATTENTIVE

Je tenterai ensuite de dégager les actes mentaux que je me sens mettre en œuvre lors de ces expériences de dessin, de repérer ce qui a changé dans les deux types de production. De quoi est faite l'écoute de soi, quand elle se fait patiente et délicate. Une présence attentive ?

## RÉFLÉCHISSEMENT DANS L'ACTION

La technique F.M. Alexander m'a appris à moduler mon attention pour être plus fin dans l'écoute de moi-même. L'expérience m'a

---

6. Ce terme créé par F.M. Alexander, dans son livre *The Use of the Self* (Contredanse. Maison du Spectacle la Bellone, 46 rue de Flandres, 1000 Bruxelles), aborde intuitivement et empiriquement la question de la façon dont je suis attentif à moi pour agir. Il recouvre très précisément l'objet de ce livre dans lequel je cherche à clarifier, par l'approche psycho-phénoménologique, les gestes mentaux d'un « bon usage de soi ».

enseigné que la présence attentive au moment du vécu – et non de façon différée comme dans le cas du dessin – permettait de réguler la qualité de réalisation des actes. J'introduirai, dans ce chapitre, le concept de réfléchissement dans l'action<sup>7</sup>. Je peux me dessiner en différé, comme c'est le cas en auto-explicitation. Sans doute est-il possible de le faire en « live », quand les choses m'apparaissent, au moment où je les vis. Dans une micro-temporalité extrêmement fine, dans les micro-secondes qui suivent. À la vitesse de l'éclair. J'aimerais, dans ce chapitre, rendre plausible mon vécu de ce processus qui soutient, pour l'essentiel, le travail d'improvisation que je mène en danse. En clarifier un peu les rouages, les mouvements de l'attention en lien avec une présence extrêmement attentive.

## DESSEINS DE SOI

Les dessins de soi peuvent-ils nous orienter dans nos desseins ? La présence attentive peut-elle faire émerger des intentions, des motifs d'agir qui font sens *pour soi* ? Je développerai, dans ce nouveau chapitre, cette idée que le goût de ce que nous vivons, si nous prenons le temps de tourner notre attention vers cet aspect du vécu, peut être un excellent moyen de choisir ce qui nous va. De définir des motifs d'agir qui sont en accord avec ce qui, à chacun, convient. Apprendre à choisir, à partir de ses sens, ce qui fait sens pour soi. Prendre la bonne direction, à partir d'un vécu qui a le goût du « bon » vers un projet, une intention qui en a aussi. Une motivation, une intention à se mettre en mouvement avec plaisir.

## ÊTRE PRÉSENT EN APPRENANT

Apprendre suppose de se projeter dans l'horizon de quelque chose que l'on ne sait pas (encore) faire. Cette projection crée un mouvement vers le futur qui fait focaliser intuitivement son attention, de façon privilégiée, en direction de cet horizon. J'aimerais cependant suggérer dans ce chapitre, que la présence attentive à ce qui se passe, même si l'intention est dirigée vers un avenir qui n'est pas encore contrôlé, est une clef essentielle de la facilité et du plaisir d'apprendre. Dissocier clairement intention et attention,

---

7. Je reprends ce terme à Maurice Legault, chercheur québécois à l'université de Laval, qui l'a introduit dans ses recherches sur la dimension symbolique des vécus. Je vous renvoie à son article « La Symbolique en analyse de pratique. Pour une pratique de la présence au vécu de l'action et au vécu de la réflexion », dans *Expliciter* n<sup>os</sup> 63 et 64.

apprendre à les découpler. Saisir comment une certaine façon de mettre en mouvement l'attention permet, sans se perdre, d'accomplir le chemin paisible qui mène à la réalisation d'une intention, d'un apprentissage.

## LA DISSOLUTION DU RESPECT DE SOI DANS LA MARCHANDISATION DE L'HUMAIN

Nous verrons ici comment le souci de vendre, qui qualifie essentiellement notre civilisation consumériste, développe des moyens extrêmement pervers pour stupéfier l'attention et le jugement critique du plus grand nombre, en anesthésiant les sens. En altérant nos capacités esthétiques, cette *aïsthésis* qui, étymologiquement est celle du sentir, en inhibant nos capacités à nous estimer et à développer des appréciations critiques. Avachissant les consciences, creusant un vide ouvert à toutes les boulimies.

## ÊTRE PRÉSENT À SOI, UN STYLE DE VIE

Ce livre pose quatre grandes questions :

- Est-ce que je peux m'informer de moi-même, par moi-même, de façon fiable et rigoureuse ?
- Est-ce que je peux prendre en compte ces informations comme moyen de réguler, d'orienter mes actes ?
- Est-ce que je peux, par une présence attentive, réguler la façon dont j'apprends ?
- Est-ce que je peux, en me fiant à ce que je sens de moi, choisir ce qui me va ?

Si la réponse à ces quatre questions est affirmative, ou tout au moins satisfaisante, alors pourrais-je peut-être m'estimer à ma juste valeur, choisir de vivre ce qui me convient, apprendre au rythme qui me va, orienter ma vie dans des directions qui soient en accord avec moi-même, faisant taire les voix despotiques d'autrui ancrées dans ma chair au point de les vivre et de les penser comme miennes. Et m'en dégager, devenir libre.

J'ai écrit ce livre en restant attentif à préserver dans la matière du texte, celle charnelle du vécu. À donner corps à la théorie et aux concepts psycho-phénoménologiques, en préservant la simplicité des mots, la légèreté des phrases. Ceux-ci sous-tendent en perma-