

autres parties du système neuro-moteur, au lieu d'insister seulement sur la raison et le contrôle premier de la tête, Feldenkrais semble plus apte à écouter le corps, loin de seulement lui commander. Il propose une rationalité somatique plus dialogique, mieux distribuée et plus sensible, alors qu'Alexander adopte souvent les accents de la voix sévère et supérieure de la raison tyrannique et auto-centrée, la voix critique négatrice, partielle et obstinée de l'homme blanc dominateur. Bien qu'elle ressemble à la voix traditionnelle de la philosophie, peut-on pour autant continuer à la considérer comme la seule valable ?

Traduit par Barbara Formis et Sarah Troche

in Ala recherche de la danse
ou beau peraine, poentes de
non veuis, l. bio Fredil dir.,
 L'Harmattan 2005, pp. 265-283

Discours, techniques du corps et technocorps

À partir, et non à propos, de *Conscience du corps* de Richard Shusterman

Isabelle Ginot

Professeur en danse - Université Paris VIII

*Le texte qui suit ne cherche ni le consensus, ni l'achèvement. Il espère provoquer réflexion et réaction dans deux groupes dont je fais partie et auxquels je m'adresse : celui des universitaires et chercheurs travaillant autour du corps ; celui des praticiens somatiques, notamment Feldenkrais, encore fortement sous-représenté dans le monde de la recherche. Il témoigne d'une part, du début d'une recherche autour des méthodes somatiques et des techniques du corps ; d'autre part, d'affects contradictoires soulevés par la lecture du dernier ouvrage de Richard Shusterman, *Conscience du corps*, pour une soma-esthétique. Un enthousiasme pour ce projet, tout d'abord, dont une des ambitions est de rendre leur place aux savoirs pratiques (ou «soma-esthétiques») au sein du temple de la philosophie occidentale. Un agacement ou une déception, également, car si le projet shustermanien est marqué par une forte ambition philosophique, j'aurais aimé qu'il témoigne d'autant d'ambition, et de moins de naïveté, quant à la dimension philosophique et théorique des pratiques somatiques elles-mêmes : j'aurais aimé*

qu'il vienne secouer l'inertie théorique qui plombe ces pratiques comme il apporte du mouvement dans la pensée philosophique. Si ma lecture de son ouvrage est délibérément partielle, c'est que je me suis surtout attachée à démonter une des mécaniques dont il dépend, mais qui le dépasse largement: la rhétorique propre aux discours issus des pratiques somatiques. Car ces discours stagnent trop souvent dans un consensus qui manque d'inquiétude intellectuelle: ils contraignent nos pratiques dans un territoire insuffisamment ambitieux et freinent leur potentielle énergie politique. Ce texte a donc pour point de départ une réflexion sur les «discours somatiques». Et pour horizon une «soma-esthétique» utopique, énergétique, impure, joyeuse... et également théorique.

I. Discours somatiques

La conscience du corps se présente comme un intrigant face-à-face entre deux ordres discursifs de natures opposées, chargés de deux histoires, et tournés vers deux types de finalités également différents: le discours philosophique, d'une part; et les discours produits par les pratiques somatiques, que je nommerai «discours endogènes», d'autre part. Il s'agit ici de comprendre les modalités de ces discours endogènes et des usages qui en sont faits. Je partirai ainsi d'une première question: «quel corps est produit par les discours somatiques endogènes?», pour revenir ensuite à R. Shusterman et à son usage de ces discours et de ce corps dans son livre. De là, j'espère indiquer la direction d'autres corps théoriques et d'autres pratiques discursives à venir...

Rappelons d'abord que si R. Shusterman définit la soma-esthétique comme «l'étude méliorative et critique de l'expérience et de l'usage du corps, conçu comme le foyer de l'appréciation esthétique-sensorielle (*aisthesis*) et du façonnement du soi créateur» (p. 33) et y inclut ainsi un ensemble fort large de pratiques, le terme «somatique» connaît ailleurs d'autres usages: celui qui l'oppose au psychisme dans le domaine «psycho-somatique»; celui de la médecine dite «somatique» qui entend traiter les affections d'un corps qui ne serait «que du corps»; sans compter les «cellules somatiques» en neurologie... C'est encore un autre usage que je ferai de ce terme, me référant à un emploi et une définition étrangement passés sous silence par l'auteur: celui des «méthodes somatiques», pratiques corporelles qui sont la référence

centrale de sa réflexion sur les usages du corps, et dont il cite deux principales: la méthode Feldenkrais,* et la méthode Alexander*. C'est Thomas Hanna, praticien somatique et philosophe, qui a proposé le terme, dans les années 80, pour définir et donner une base commune à un ensemble de pratiques apparemment très diverses, et pourtant partageant bien des aspects: les «méthodes somatiques», dont la liste non close irait aujourd'hui de pratiques largement connues et identifiées, comme Feldenkrais ou Alexander, à d'autres plus confidentielles ou locales. Il s'agit de pratiques centrées sur «le corps» principalement, compris en l'occurrence dans la globalité du sujet, qui se développent principalement depuis le début du XX^e siècle, et dont l'histoire s'écrit en contrepoint, souvent en opposition, avec les pratiques corporelles et la médecine dominante de leur époque. Beaucoup, par ailleurs, s'inspirent ou se rapprochent de techniques plus anciennes des cultures orientales (arts martiaux chinois et japonais, yoga indien, etc.). Pour désigner ce champ auquel son ouvrage fait profondément référence, R. Shusterman emploie divers termes: «thérapeutes psychosomatiques» (p. 37), thérapies (p. 34), «disciplines d'éducation somatique» (p. 166, 215), ou plus largement «thérapies psycho-corporelles». Il revient ainsi en arrière, me semble-t-il, de la tentative définitionnelle de Thomas Hanna et remet au sein de cette définition la coupure «corps-esprit» (psycho-corporel) que chacun s'emploie à dissoudre.

Ma première question, à la lecture de *La Conscience du corps*, fut donc celle de l'usage qui y est fait de discours et d'élaborations «théoriques» (ce terme n'est certainement pas approprié ici) importés des pratiques somatiques, au sein d'un dispositif académique de discussion philosophique. Les méthodes somatiques, comme à peu près tout ce qui relève des pratiques corporelles, souffrent d'un important retard théorique, et ne sont pas tout à fait libérées d'une *doxa* tenace: ce qui relève du sentir échapperait à jamais au langage. Retard théorique, pourtant, ne signifie pas «absence de langage» ou de discours, et les besoins de la publicité, de la formation, ou tout simplement des échanges entre praticiens, sont des lieux de productions discursives intenses. Sans être exhaustif, on peut considérer trois grands espaces producteurs de discours somatiques:

* Les astérisques renvoient au lexique en fin d'article

les lieux de pratiques (cours ou séances thérapeutiques) en direction du grand public; là, une majeure partie des discours s'exerce de façon orale, en direction des élèves ou patients, mais aussi par écrit, surtout avec les textes promotionnels destinés à recruter la clientèle.

les espaces de formation de praticiens ou professeurs, ressource cruciale, si ce n'est principale, pour une approche épistémologique de la question. Dans les écoles, stages, formations initiales et continues s'élaborent et se transmettent les savoirs d'une profession somatique, son éthique, ses croyances, ses modèles explicatifs, ses savoirs objectifs et, aussi, ses éventuels échanges avec d'autres domaines de connaissance (transmission de savoirs scientifiques pertinents pour la méthode concernée, sous forme de conférences, ou de distribution de bibliographies, par exemple). Ici encore l'oralité domine, bien qu'il y ait des variations d'une méthode, ou d'un centre de formation, à l'autre (certaines méthodes produisent des documents écrits réservés à leurs praticiens en formation, ou aux praticiens actifs).

Enfin, bien sûr, les textes publiés, notamment ceux des fondateurs des méthodes, et les nombreuses revues et publications professionnelles dont les niveaux, les genres et les modes de diffusion varient quelque peu d'une méthode et d'un pays à l'autre. Notons au passage que le statut du discours des fondateurs, au sein des groupes professionnels, mériterait une étude entière.

Je ne tenterai pas ici une description exhaustive de la rhétorique de ces discours, mais je relèverai deux figures particulières, parce qu'elles sont à la fois dominantes et apparemment antinomiques: la première est celle du discours scientifique, et la seconde, celle du récit d'expérience. Un enjeu principal de cette rhétorique est de légitimer les pratiques, et les discours prennent souvent l'allure de productions de « preuves »: il s'agit toujours, peu ou prou, de se défendre des possibles (et en effet fréquents) soupçons de charlatanisme en démontrant le sérieux, le travail, et la « vérifiabilité » de la méthode.

La preuve par la science

La première figure qui m'intéressera est celle du discours scientifique. Il n'est aucunement du propos de cet article de juger de la pertinence ou du bien-fondé des argumentations scientifiques, mais seulement

d'observer l'usage qui en est fait. Si la pratique somatique met l'accent sur le sentir et son expérience fondamentalement singulière, il s'agit par ailleurs d'affirmer sa valeur à partir du grand dispositif de vérité de notre culture, la science. Il n'est pas une méthode somatique « moderne », à ma connaissance, qui ne tente ce rapprochement. Ces tentatives apparaissent sous plusieurs formes, pas toujours congruentes, et souvent superposées au sein d'un même discours ou d'une même série de discours.

Tout d'abord un regard, une figure tutélaire. Dans nombre d'ouvrages « des fondateurs », s'accumulent préfaces, post-faces, hommages, listes de remerciements, dont les auteurs, censés jouir d'un certain prestige, sont choisis de préférence parmi scientifiques ou médecins. Même chez Alexander, dont Michel Bernard remarque justement qu'il ne revendique aucune influence scientifique (« Sentir et savoir selon F.M. Alexander »¹), c'est John Dewey qui se charge d'assurer la validation scientifique, affirmant de toute son autorité de philosophe que la méthodologie de recherche d'Alexander répond à tous les critères de la science:

« C'est par l'expérience personnelle que j'ai eue en tant qu'élève que je fus d'abord convaincu de la qualité scientifique du travail de M. Alexander. Chaque leçon était une démonstration d'un laboratoire expérimental. [...] En réaffirmant ma conviction dans le caractère scientifique des découvertes de M. Alexander et de sa technique, je ne le fais pas comme quelqu'un qui a connu l'expérience d'un « traitement », mais comme quelqu'un qui a apporté toute la capacité intellectuelle qu'il possède à l'étude d'un problème. » (*L'Usage de soi*, p. 15-17)

À la fin du même ouvrage, Alexander présente des « cas » pour lesquels il fut appelé à l'aide par des médecins; une lettre de soutien, signée de pas moins de 7 médecins, est également publiée *en appendice*.

Bonnie Bainbridge Cohen* cite longuement ses « inspirations » et consacre plusieurs pages, *en appendice* également, à rendre hommage à ses « professeurs », où l'on trouve côte à côte des membres de sa famille, des professeurs de disciplines « institutionnelles » et d'autres pratiques alternatives (*Sentir, ressentir et agir*, p. 239 à 249). Cependant, le corps des textes n'explique guère ces références externes.

* Les références sont données en fin d'article, dans une bibliographie raisonnée.

Repoussées aux marges des ouvrages, en préambules, introductions, préfaces, appendices, ces références viennent encadrer le texte principal de leur aura légitimante, mais sans troubler sa production endogène : s'il y a savoirs nouveaux, ces savoirs sont d'abord issus du fondateur, de son génie, parfois de sa culture écrasante (Feldenkrais, Bonnie B. Cohen) ou encore, du génie antérieur dont on est le direct héritier (Elsa Gindler* pour L. Ehrenfried* et Charlotte Selver*). Car l'autre caractéristique du discours somatique, nous le verrons, est de se tenir pour « vrai » parce qu'il émane d'une expérience singulière et vécue. La combinaison de ces deux systèmes de garantie n'étant pas chose aisée, une des organisations possible est donc de placer le discours scientifique (et exogène) en marge, éventuellement en surplomb par rapport au texte principal, où le discours du fondateur occupe le centre de la scène. La science apparaît alors comme un regard : la méthode ou technique se serait développée de façon endogène, mais la science, ou du moins, les scientifiques, l'observeraient et en valideraient la légitimité, avec d'autant moins de réserve que, justement, la méthode réussirait là où la science (ou la médecine) aurait échoué.

Mais la science apparaît aussi comme le cadre de référence du savoir somatique. C'est sans doute chez Feldenkrais que cette référence est la plus structurée. Il s'agit d'abord de placer le travail somatique dans le grand schéma de l'évolution des espèces. Si Darwin n'apparaît jamais nominativement (à l'exception d'une occurrence dans *L'évidence en question*, à propos non de l'évolution, mais de l'expression des émotions), tous les ouvrages de Feldenkrais commencent par un exposé sur l'évolution des espèces, et insistent sur la singularité humaine, due à la complexité et l'immaturation du système nerveux à la naissance. L'évolution pose ainsi un cadre qui à la fois justifie le besoin pour une telle méthode (l'immaturation du système nerveux à la naissance du petit homme laisse trop de place aux erreurs éducatives), et lui donne un statut au sein même de l'évolution : il s'agirait de contribuer à achever l'étape finale :

« Je crois que nous vivons dans une courte période de transition qui annonce l'avènement de l'*homo humanus*, de l'homme vraiment complet. Il ne semble pas exclu que nous y assistions » (*Conscience du corps*, p. 98).

La théorie évolutionniste est un des grands modèles, souvent implicite, que l'on retrouve dans bien des systèmes. En *Body-Mind Centering**, le système fondé par Bonnie B. Cohen, la théorie des schémas moteurs (acquisition progressive des grands schémas moteurs chez le jeune enfant) est directement rapportée à l'histoire de l'évolution (ce parallèle entre onto- et philogénèse parcourt de nombreuses méthodes, notamment celle de Feldenkrais). Dans son ouvrage *Sensir, ressentir et agir**, chaque « grand schéma » est illustré par des croquis représentant un jeune enfant en action et l'animal dont le mouvement correspond au stade présenté : grenouille (amphibien) pour le mouvement homologue (bras et jambes bougent ensemble dans la même direction) ; lézard (reptile) pour le mouvement homolatéral (bras et jambe *du même côté* bougent ensemble) ; salamandre (amphibien) pour le mouvement contralatéral (bras et jambe opposés bougent ensemble). L'évolution apparaît ainsi comme la légitimation ultime, donnant à la pratique une dimension planétaire (tous les humains sont réunis par les mêmes schémas), voire cosmique et anhistorique. En se plaçant au niveau de l'évolution, les pratiques somatiques se situeraient-elles sur une échelle supra-humaine, au-delà de l'historique et du politique, paradoxalement délogées de toute contingence ?

Chez Feldenkrais encore, les neurosciences jouent un rôle crucial, aussi bien à son époque que dans la pratique contemporaine. Si l'on attribue volontiers la remarquable complexité bio-mécanique de sa méthode à sa formation initiale de physicien, c'est pourrissant « le système nerveux » qui constitue le principal système explicatif de la méthode dans ses propres discours et ceux de ses héritiers. À chaque méthode son corps singulier, et donc, à chaque méthode, sa ou ses sciences de référence : en *Body-Mind Centering*, le travail sur les tissus se nourrit d'un imaginaire biologique (le mouvement des cellules, par exemple) ; chez Lily Ehrenfried, assez curieusement d'ailleurs, le cadre semble avant tout bio-mécanique (de nombreux schémas dans son ouvrage illustrent l'effet de la force gravitaire sur la posture) mais ce sont surtout les organes (poumons, système digestif) dont l'amélioration est visée, en des termes très médicaux, ainsi que le psychisme, où cette fois le vocabulaire s'inspirera directement de la psychanalyse. Mais la science ne se contente pas de servir de cadre de référence ou de système explicatif paradigmatique. Elle vient aussi, comme un animal familier, se loger à des instants précis d'une séance individuelle ou collective.

Ainsi, pour expliquer les transformations de la perception et de la posture, familières à l'élève de Feldenkrais ou d'autres méthodes centrées sur les coordinations, il n'est pas rare d'entendre une description du fonctionnement synaptique et les assemblées neuronales, les fameuses « nouvelles connections » censées se réaliser pendant une séance. Et si certaines méthodes se revendiquent explicitement comme « éducatives » plutôt que thérapeutiques, cela n'empêche pas le praticien de prélever ses exemples dans le registre pathologique.

Cependant, cette prégnance du discours scientifique ne signifie pas forcément (et même rarement) le recours à des références : même lorsque l'auteur est manifestement informé de l'actualité scientifique (débat sur la perception et la latéralisation, par exemple, pour Feldenkrais), et même lorsque son propre travail porte les marques de la recherche, de l'hésitation, et procède par hypothèse / vérification, la science dans le discours *représente* une forme de vérité, homogène, non historicisée, en quelque sorte éternelle. Bref, le discours scientifique tel qu'il est utilisé dans les pratiques ne témoignerait pas nécessairement de la valeur scientifique du travail engagé, et moins encore de l'attitude éventuellement scientifique de son auteur. Sa fonction ne serait pas d'introduire du doute, ni de situer la pratique engagée au sein de débats scientifiques en cours, il n'aurait pas besoin de s'appuyer sur les argumentations traditionnelles de la science (description des expériences ayant permis de tenir tel argument, circonscription des limites dans lesquelles l'argument est valide, présentation éventuelle des hypothèses contradictoires). Sa fonction à l'intérieur de la pratique serait de permettre une relation de *croymance*. Alors que la pratique somatique ne cesse de mettre en évidence les écarts, la nature immatérielle et indéfiniment fictionnaire du sentir, le discours scientifique viendrait inscrire cette expérience parfois vertigineuse de l'individu dans un schéma plus large, apparemment stable et généralisable. Il s'agirait donc bien de *croire* dans la nature « scientifique », universelle et « prouvable » de mon expérience, afin de donner un horizon stable, durable et commun, à l'expérience instable et singulière que je traverse dans l'instant de l'expérience d'une séance.

La preuve par le vécu (blessure, récit de cas, exemples)

Le deuxième grand motif discursif se situe à l'opposé du précédent : il s'agit de la valeur absolue de l'expérience individuelle : « puisque telle est mon expérience, alors, telle sera l'expérience de tous ». C'est le modèle principal qui organise, par exemple, l'ouvrage d'Alexander *L'usage de soi*, et l'un des objets de la critique de Michel Bernard dans l'article qu'il lui consacre. *L'Usage de soi* se présente comme une longue autobiographie, qui part du récit de « la blessure fondatrice » d'Alexander (acteur, Alexander souffrait d'aphonies récurrentes chaque fois qu'il montait sur scène) pour arriver à la description de cas qu'il a pu traiter par sa méthode, *via* le long chemin de ses propres recherches, échecs, limites. Ici, c'est sans doute la durée des échecs successifs, et finalement la persistance et la ténacité de la recherche, qui vient légitimer toute l'entreprise. Sous forme écrite ou orale, un tel « récit fondateur » semble présent et constitutif de nombreuses méthodes : la voix d'Alexander, la constitution chétive d'Elsa Gindler, le genou de Feldenkrais, les rhumatismes de Gerda Alexander... Ici, la légitimation est supposée venir non seulement de la solution positive du récit (le fondateur s'est guéri lui-même, puis a appliqué « sa méthode » aux autres pour les guérir aussi), mais aussi de l'engagement subjectif, « dans sa chair », du fondateur. La valeur de la méthode se mesurerait d'une part à l'ampleur des difficultés rencontrées : aussi Alexander n'hésite-t-il pas à insister sur ses propres erreurs, mauvais usages, mauvaises compréhensions, soutenues par la mauvaise compréhension générale de son entourage notamment médical, tandis que Feldenkrais avoue : « Par peur du ridicule, je gardais mes doutes pour moi. J'étais convaincu que j'étais fou... » (*L'épreuve en question*, p. 64). Elle se mesurerait d'autre part, à l'ampleur de l'écart entre le début de récit (la gravité du cas présenté), et la fin du même récit (la réussite de l'amélioration). Enfin, au degré d'échec des autres (médecins) sur le même cas. Une variante de ces modes de récits est le récit de disciple, qui combine l'expérience personnelle (comment je suis devenu(e) l'élève du maître) et la magnification de l'enseignant perçu (voir par exemple les récits des élèves d'Elsa Gindler dans « Elsa Gindler, 1885-1961 »).

Une autre forme de récit d'expérience est le récit de cas ; cette fois, le personnage central est l'élève (ou patient). Il endosse souvent le rôle

de victime, et l'intensité de son drame mesurera l'héroïsme du praticien-narrateur, qui parviendra à résoudre, ou au moins drastiquement réduire, le drame que tous, auparavant, avaient échoué à soulager. Un bel exemple de ce modèle est *Le cas Doris*, de Feldenkrais, où il raconte du début à la fin le traitement d'une élève venue après un accident cérébro-moteur, les difficultés rencontrées et — c'est là l'intérêt principal de ce récit particulier — ses stratégies réflexives pour les résoudre. Comme pour *L'usage de soi*, l'insistance sur les difficultés rencontrées apporte une dimension héroïque au récit dont le fondateur est l'agent. Mais le personnage central peut être aussi un anti-héros, pétri de représentations aberrantes et de postures lamentables, dont les certitudes face à ses propres troubles reflètent l'incompétence et le défaut de raisonnement des précédents praticiens, le plus souvent médecins, ou patients, qui l'ont conduit là où il en est aujourd'hui. Le narrateur, alors, apparaît comme celui dont le savoir, résistant aux savoirs dominants, est le seul à venir à bout de tous ces préjugés malheureux.

Dans la littérature secondaire, le récit de cas occupe une place de choix, sans doute autant parce qu'il répète la tradition des fondateurs, que parce qu'il est aussi une figure de la rhétorique scientifique, métaphorique et psychanalytique (voir par exemple les beaux ouvrages d'O. Sacks). Là, le narrateur (le praticien) tend à s'effacer derrière l'efficacité de « la méthode ». Moins de difficultés, moins d'échecs partiels, mais plutôt, une machine bien huilée (la méthode, parfaitement maîtrisée par le praticien) qui répond sans hésitation aux difficultés ou à la demande de l'élève ou du patient. Si ces « études de cas » s'attachent généralement à rendre compte de la considération pour la personne dans sa globalité (élément *principes* de toute méthode somatique), très rarement, cependant, elles témoignent de *la technique* employée par le praticien (pour quelques exemples, voir Don H. Johnson, *Growthpoints*). Que fait-il, comment touche-t-il, et comment ses actions matérielles sont-elles « l'incarnation » des modes de raisonnement du praticien ? Ici encore, ces récits, tout en témoignant souvent (et c'est déjà précieux) des modes de raisonnement du praticien, imposent un régime de *royaume*, puisqu'ils échouent à rendre compte vraiment de l'actualité de l'expérience, et excluent par là toute possibilité de « mise en doute » ou de mise en discussion, soit du résultat, soit de l'explication de ce résultat.

Si le récit fondateur, ou encore « récit de la genèse » semble servir de point d'origine à l'ensemble des récits de cas, composant un territoire

auto-référentiel qui n'a nul besoin du soutien d'autres systèmes pour se justifier, un troisième état de cette figure du récit somatique me semble encore plus intéressant : il s'agit de récits très brefs, utilisés exactement comme des illustrations ; vrais ou inventés, issus d'une anecdote véridique ou composés pour l'occasion, ces « exemples-récits » émaillent les échanges oraux, les explications sur les méthodes, autant que les discours écrits. La méthode Feldenkrais, très imprégnée de culture narrative, fait un usage abondant de l'exemple, particulièrement en situation d'enseignement « grand public » ou formation de praticiens. Les exemples peuvent être choisis parmi des situations extrêmes (il s'agit alors de rendre compte d'une sorte de « miracle », qu'il faudra dès lors commenter pour, en démontrant la rationalité de l'expérience, renforcer la puissance de la méthode). Mais — et particulièrement lorsqu'on s'adresse à un public dit « général » — on pourra préférer des exemples très quotidiens, qui, malgré leur caractère individuel (c'est l'histoire de quelqu'un qui...) fera écho au plus grand nombre. Ainsi d'une situation canonique en Feldenkrais : si la perte d'amplitude dans la rotation du rachis est un thème bien abstrait pour la plupart d'entre nous, l'exemple d'une élève ayant « depuis toujours » renoncé à faire un créneau pour garer sa voiture, car elle ne pouvait se retourner suffisamment pour regarder derrière elle, exemplifiera pour tout le monde les bienfaits d'une séance sur ladite rotation du rachis. Quoique souvent brefs et réduits à un état très schématisé, ces récits suivent les mêmes règles que les deux premiers genres évoqués ci-dessus : il s'agit toujours de faire l'histoire d'une personne, qui a rencontré une difficulté insoluble, et qui, grâce à l'intervention d'un praticien et de sa méthode, a résolu cette difficulté. Un parfait modèle narratif, en quelque sorte, qui comme les contes de fées connaît toujours une issue positive, et est chargé d'une signification morale plus ou moins décryptée au sein du récit lui-même.

Le récit et l'exemple semblent donc des figures-clés de la transmission du savoir somatique. Le plus souvent, ces récits ou exemples sont faits pour désigner une expérience dans laquelle les destinataires vont pouvoir se reconnaître. Ils dispensent ainsi l'auteur (ou l'orateur) du système explicatif qu'il devrait déployer « s'il n'y avait pas les histoires ». Comme les contes de fées, donc, ou encore comme les paraboles du discours religieux, ils peuvent nécessiter explication (c'est souvent le cas dans les contextes de formation), mais ils peuvent aussi s'en passer.

Aurement dit, plutôt que d'illustrer la théorie, ils permettent d'en faire l'économie.

Thomas Kuhn a décrit ailleurs un phénomène comparable dans le domaine scientifique, la constitution d'un champ de savoir, d'une communauté, à l'intérieur d'un paradigme scientifique, se fait moins à partir de l'explicitation de l'ensemble des règles définissant ce domaine scientifique, comme on pourrait le croire, qu'à partir du partage d'exemples communs, qui illustrent et le plus souvent *rien* de théorie. Ces exemples canoniques constituent la base commune que les jeunes scientifiques acquièrent au fil de leur formation, et qui leur permettrait en quelque sorte de « connaître les règles » sans être capables, et surtout sans avoir besoin, de les expliciter (*La structure des révolutions scientifiques*, p. 75-77).

Si l'on ne peut comparer les discours somatiques et scientifiques, le livre de Kuhn nous importe ici pour un point bien particulier, celui de l'étanchéité du paradigme. La structuration des discours somatiques par la figure du récit de cas, dans ses différentes variations, conduit à une modalité d'élaboration des savoirs qui exclut justement ce qu'on prétend réussir, à savoir, la « vérification ». La perspective ultime du récit somatique, son point de fuite, c'est toujours un récit somatique antérieur, dont le point d'origine indépassable serait l'histoire personnelle (la biographie ou autobiographie) du fondateur. Paradoxalement, ces récits sont le plus souvent assez pauvres en éléments spécifiquement « somatiques » : on y apprend fort peu sur l'expérience du sujet central en matière de « conscience », de sensations ; s'il y est souvent question de transformations de la posture ou d'une fonction (respiration, digestion, motricité en général...) c'est toujours du point de vue de l'observateur (éventuellement confirmé par quelque mesure faite par un médecin...).

Des croyances du sujet aux objets du savoir : les techniques du discours comme techniques du corps

Deux grands modèles soutiennent donc les efforts de légitimation du champ somatique : le discours scientifique d'une part, et le récit d'expérience, d'autre part. Le grand paradoxe du discours somatique est de ramener ces deux modèles, apparemment antinomiques, à un seul usage ou une seule fonction. On comprendra mieux ce paradoxe si l'on revient aux rares, mais précieuses, tentatives de théorisation pro-

duites par les praticiens eux-mêmes. Dans son effort de définition du corpus des « méthodes somatiques », Thomas Hanna insiste sur ce qui constitue un trait commun à toutes ces méthodes : considérer le sujet « la première personne », selon son expression. Carl Ginsburg reprend ce thème dans un article au titre prometteur : « *Is there a science to the Feldenkrais Method?* » L'argument chez l'un et l'autre repose sur les conditions de l'observation : l'observation « scientifique » se caractérise par une volonté d'objectivité, soit la possibilité de répéter l'expérience et l'observation quelle que soit la perception du sujet. À l'inverse, la pratique somatique consiste précisément à prendre en compte autant l'observation objective (par exemple, la posture de l'élève telle que « vue » par le praticien) que la perception subjective du praticien comme celle de l'élève. Beaucoup de *Rolfers**, par exemple, commencent un traitement par une prise de vue du patient, debout, en sous-vêtements, selon un protocole photographique strict (photo de dos et des deux profils), et conclurent la même série par la reprise des photos dans les mêmes conditions. Entre ces deux prises de vues se déroule le dialogue du sens entre patient et praticien (pour un récit de ce qui se passe, *du point de vue du praticien*, entre ces deux moments, voir « *Rolfing* » de Michaël J. Salvesson, dans *Groundworks*).

Les pratiques somatiques, donc, se trouvent précisément dans l'interstice entre deux paradigmes cognitifs, deux modalités de savoir réputées opposées : l'une est celle qui est censée « faire connaître » des vérités stables et répétibles : la science. L'autre est celle du savoir sensible, de la connaissance empirique, singulière, infiniment variable, qui met en échec toutes les mesures puisque, précisément, elle ne se mesure qu'à elle-même.

Au sein du domaine somatique, c'est donc le régime de la croyance qui semble déterminer la production de discours. Si un tel régime est difficilement recevable dans l'autre monde discursif qui est celui de l'académie, on peut s'interroger sur sa fonction dans son milieu naturel, à savoir celui des techniques. On l'a déjà vu, une part non négligeable du discours somatique, tourné vers le public des élèves ou patients, a une visée de conviction et d'explication de pratiques qui se présentent toujours comme « alternatives », voire subversives, face à un ordre dominant du corps (médical, scientifique, social...). Mais quelle est sa visée d'efficacité ? Basile Doganis, à la suite de James comme de Bourdieu, suggère que la croyance est partie prenante du geste lui-même.

S'interrogeant sur les formes de théorisation qui accompagnent les arts gestuels japonais, et intrigué par les contradictions apparentes que l'on peut trouver au sein de manuels concernant une même technique, voire, au sein d'un même manuel, il suggère que la « croyance » est constitutive et conditionnelle de l'efficacité du geste. Du point de vue éminemment pragmatique des arts martiaux, il « faut croire » à l'efficacité de l'action engagée, et il faut pouvoir changer de croyance, et donc, de mode d'efficacité, si le contexte l'exige. Les discours théoriques produits par les maîtres d'arts martiaux semblent contradictoires parce qu'ils sont guidés par un impératif d'efficacité et non de vérité (*La pensée du corps*, p. 237). Il faudrait donc lire les discours « somatiques » comme des discours performatifs, attachés à un contexte précis et visant une efficacité non moins précise. À ce titre, ils font partie intégrante de la pratique. Ils auraient une valeur non pas universelle, mais ponctuelle, et leur te-
neur en vérité ne se mesurerait qu'à l'effet qu'ils produisent sur un sujet donné, dans sa rencontre avec un contexte donné. Ils constituent des techniques du corps, au même titre que les pratiques dont ils émanent.

II- R. Shusterman, la tentation de la preuve

Cette indexation sur un sentir individuel et les nécessités imposées par une situation donnée se perd dès lors que ces discours, extraits du contexte spécifique du travail somatique, sont repris et utilisés comme des discours généraux — dont souvent ils ont toutes les formes — voire des discours scientifiques. C'est, il me semble, la difficulté principale que présente l'ouvrage de R. Shusterman, dont chacun des chapitres discute la « soma-esthétique » d'un auteur particulier, et en fait la critique, voire la complète, en s'appuyant sur les discours somatiques endogènes.

Deux auteurs somatiques sont principalement cités : Feldenkrais et Alexander. Outre la référence à ces deux auteurs, le texte est parsemé d'exemples, de brefs récits, d'illustrations corporelles qui insèrent, plus encore que les citations directes, le discours corporel et ses modes de raisonnement au sein du discours philosophique. Tout comme dans les discours somatiques insérés dans les pratiques, l'argumentation théorique tire ses « preuves » de l'exemple, de l'incarnation, du récit de cas et de l'anecdote corporelle. Ce modèle du « récit fondateur » vient même

modeler en partie l'analyse des textes philosophiques, en une tentative — risquée à mes yeux — de comprendre la construction d'une pensée à partir de la biographie de son auteur, et tout particulièrement, des dimensions somatiques singulières de cette biographie. Si la psychanalyse est une référence curieusement, et bruyamment, absente de l'ouvrage, on assiste pourtant à quelques brèves « somanalyses » de chaque auteur, sur un mode qui évoque les lectures freudiennes de l'art. Foucault souffre « d'anhédonie », qui explique son besoin de plaisirs intenses (p. 57). C'est grâce à sa mère que Merleau-Ponty a pu vivre « cette intersubjectivité d'immanence » qu'il n'a cessé de rechercher, passée la fin de l'enfance (p. 107); Simone de Beauvoir, quant à elle, hérite sa « vision négative de la chair » du « profond dégoût qu'éprouvait [sa mère] à l'égard des choses du corps » (p. 111); Wittgenstein, agité, « avait la plus grande difficulté à s'asseoir et à rester tranquille » (p. 181), tout comme James, malade chronique, qui « croyait fermement que des exercices vigoureux constitueraient, plutôt qu'un repos réfléchi, le meilleur remède à ses maux chroniques et à son moral fragile (p. 240)... R. Shusterman ouvre ainsi une vaste question, qui serait celle de l'ancrage corporel des constructions philosophiques... Mais c'est à une analyse de texte, ou plutôt, une analyse du geste dans le texte qu'il faudrait pouvoir se livrer, plus qu'à une interprétation des biographies plus ou moins psychologisées des auteurs concernés. À cette même question Beatriz Preciado offre un traitement autrement radical dans son *Testo Junkie*, en se livrant à l'expérimentation des effets des hormones masculines sur son propre système corporel, et en réalisant ce qui pourrait être le journal philosophique de cette expérience — hormones, philosophie, politique, sexe, désir, économie condensés par le corps de la philosophe.

Il me semble voir dans cette infiltration du récit personnel, la pénétration d'un modèle discursif « somatique » dans le discours philosophique. Le récit de corps fonctionne ainsi comme « preuve », tant des critiques adressées aux auteurs traités, que des arguments avancés par R. Shusterman lui-même. Mais, tout comme dans les discours somatiques endogènes, cette preuve par l'expérience vécue ne suffit pas : plus on avance dans l'ouvrage, et tandis que les philosophes traités se rapprochent d'une pratique corporelle « saine », et plus le recours au discours scientifique se fait prégnant. La « loi de Weber-Fechner » est citée plusieurs fois à l'appui de l'idée que des sensations douces sont

préférables à des sensations (ou efforts) intenses, et donnée comme irréfutabile et universelle. Les travaux de Damasio viennent soutenir James (p. 192-194, 203, 205), et divers neuroscientifiques sont appelés à l'appui Dewey (voir note 17 p. 266, note 26 p. 278, note 25 p. 276). La rencontre entre deux ordres de discours — philosophique et somatique — s'ordonne donc ainsi: la structure générale est celle du discours académique philosophique, mais les modalités du discours somatique infiltrent le texte, localement, et imposent subrepticement dans l'argumentation philosophique les deux motifs antagonistes de l'expérience vécue et de l'explication scientifique.

«... Bien sûr, la philosophie n'est pas une science, elle n'a ni "faits" ni "preuves"; et les arguments que construisent les philosophes ont pour vocation d'obliger à penser, pas de démontrer» (Stengers, *Sciences et pouvoirs*, p. 14). Dans cette rencontre, les modalités propres à chaque ordre de discours me semblent ainsi se dissoudre: la question du corps dans la philosophie se laisse prendre à la tentation de la preuve, et réciproquement, l'efficacité des croyances somatiques, leur fonction performative se dissout dans un glissement vers une fonction normative.

Le bon et le mauvais (geste)

Le deuxième problème posé par l'ouvrage de R. Shusterman concerne la nature des modèles somatiques qui lui servent de paradigme, et la possible transformation de ces paradigmes perçus en idéologie. Les techniques Alexander et Feldenkrais sont explicitement, et amplement citées, comme elles le sont dans des travaux antérieurs de R. Shusterman, et elles apparaissent comme la perspective à partir de laquelle sont rencontrées les questions soulevées par les philosophes — et là est bien toute l'originalité du propos. Le choix de ces deux méthodes est pertinent d'abord parce que, dans l'histoire plus ou moins longue, ces deux-là semblent présenter le minimum requis de sérieux et de validité, tant en termes de longévité, de nombre de praticiens, d'effort de rationalisation, que de résultats empiriquement constatés. Mais il indique aussi, implicitement, ce que j'appellerai dans un premier temps une esthétique du geste — avant de suggérer que cette esthétique fonctionne aussi comme norme au sein de l'ouvrage.

R. Shusterman ne dit rien de ce qui les rapproche l'une de l'autre, et les distingue d'autres techniques possibles. Souvent comparés l'une avec l'autre, mises en parallèle — ou en concurrence —, les méthodes Alexander et Feldenkrais ont pour objectif la réorganisation des *conformations* ou automatismes acquis; elles travaillent à ce titre sur les commandes du geste, et s'ingénient à déconstruire, puis réorganiser les *habitus gestuels*. Si elles partent concrètement de pratiques impliquant le mouvement et la perception, elles visent l'une et l'autre une réorganisation de la *commande motrice*, autrement dit, selon les termes de Feldenkrais, elles s'adressent au système nerveux. On comprendra qu'elles diffèrent par là nettement d'autres techniques, qui visent par exemple la transformation de la forme, la puissance ou la texture des tissus (techniques d'entraînement, d'assouplissement, techniques manuelles de réorganisation du squelette, comme l'ostéopathie, ou des tissus, comme le *Rolfing*, etc.), ou encore sont centrées sur la dimension relationnelle ou intercorporelle, comme le *Body-Mind Centering*, le *Contact improvisation*, etc.

Ces deux méthodes ont un objectif commun, l'amélioration des coordinations, et de ce fait, en commun également certaines conditions nécessaires à cet objectif. J'en citerai trois principales, omniprésentes dans le texte de R. Shusterman: un mouvement lent, «réversible» selon un terme favori de Feldenkrais (c'est-à-dire pouvant être interrompu ou inversé à tout moment — autrement dit, un mouvement sans *momentum* ou élan). Un mouvement «doux» ou peu intense, privilégiant la plus grande économie de l'effort, afin de favoriser un éveil maximum de la perception (perception du mouvement en cours, de la posture et de ses ajustements, des efforts inutiles, etc.). C'est à l'appui de ces deux aspects que la «loi de Weber-Fechner» est plusieurs fois citée. Enfin une attention dirigée vers soi-même (le terme anglais «*awareness*» souvent traduit par «conscience», et que je préférerais traduire par «vigilance», «prise de conscience», ou encore «attention dirigée»). Cette attention permet d'éclairer les aspects non-conscients, ou automatisés, du mouvement en cours, afin d'en changer l'organisation (voir, chez Alexander, la notion fondamentale d'inhibition, qui consiste à «empêcher» le mouvement habituel, afin d'en rendre un autre possible). Parce qu'elles sont instrumentales à la réorganisation des *habitus gestuels*, ces trois conditions constituent la norme constante de la pratique Feldenkrais, le leitmotiv de son enseignement, et les valeurs centrales de son

discours: bouger très lentement, très peu, développer une attention de plus en plus fine à des mouvements de plus en plus subtils. Trop souvent, me semble-t-il, ces trois conditions sont interprétées comme des normes du mouvement en général; détachées du contexte de la séance de pratique somatique, elles passent pour la définition du « bon mouvement », voire, de la bonne façon de vivre. Ainsi, elles cessent d'apparaître comme des conditions spécifiques permettant l'acquisition ou la stabilisation de nouvelles coordinations, pour se cristalliser en modèle du « bon mouvement ». Ce n'est plus seulement durant le temps consacré spécifiquement à la pratique somatique, allongé au sol ou assis sur une chaise, pour explorer les variantes possibles d'un transfert d'appui ou de l'orientation d'un regard, qu'il faut se consacrer à un mouvement doux, calme, l'attention dirigée spécifiquement vers l'initiation du mouvement. Mais c'est aussi dans nos pratiques sexuelles (« Un doux frolement peut produire un plaisir plus puissant qu'une caresse brutale », p. 58), notre vie quotidienne («... des manières plus agréables de respirer, de s'asseoir, de s'étirer au sol, de marcher, de manger, ainsi que la jouissance liée à des types plus spécifiques d'exercices...» (p. 55)

C'est, me semble-t-il, à un glissement normatif de ce type qu'on assiste avec le livre de R. Shusterman, grâce aux différents usages qu'il fait de la citation, des exemples et globalement des références aux pratiques somatiques. Tout d'abord, bien que Feldenkrais et Alexander soient les références principales, leurs deux noms apparaissent le plus souvent accolés à d'autres techniques dont rien n'est dit, mais qui semblent ainsi faire partie du même ensemble: « Ma formation et mon expérience de praticien certifié de la méthode Feldenkrais ont été des plus instructives [...] Je reconnais également ma dette à l'égard d'autres disciplines qui promeuvent l'accroissement de la conscience somatique et l'harmonisation de l'esprit et du corps, le yoga, le tai-chi-chuan, le zazen et la technique Alexander » (p. 19). Ce genre de listes non closes souvent répétées au fil de l'ouvrage, font apparaître Alexander et Feldenkrais comme éléments d'un ensemble plus vaste et indistinct, mais homogène, où s'effacent toutes dimensions historiques et culturelles (dans les mêmes séries sont accolées méthodes corporelles « modernes » et occidentales, et « traditionnelles » et orientales). De fait, les exemples qui les accompagnent sont choisis parmi des techniques qui privilégient les mêmes composantes perceptives et gestuelles. Par ce jeu de mentions, le texte s'attache à diversifier en apparence les exemples, et donc la palette des

pratiques qui servent de référence. Pourtant, malgré la large palette de pratiques du corps « invitées » dans le texte, les méthodes citées ont toutes en commun les éléments évoqués plus haut: elles privilégient la lenteur, une faible amplitude articulaire, un minimum de dépense musculaire, et surtout, une attention dirigée vers soi-même. Elles sont toutes des « techniques solitaires », non qu'elles se pratiquent nécessairement seul(e), mais elles ne sont pas dépendantes ou organisées par une attention dirigée vers l'autre ou vers le groupe. On ne trouve parmi ces techniques « amélioratives » et souhaitables, aucune pratique centrée sur le groupe (comme nombre de techniques de psychothérapies corporelles, très répandues aux États-Unis aujourd'hui encore), ou comme le *Body-Mind Centering*, ou encore le *Contact Improvisation*⁸, ou tout simplement les arts martiaux « de combat », qui engageant une relation avec un partenaire réel; aucune technique dont les dynamiques seraient percutantes ou balistiques (comme l'Aïkido, entre autres arts martiaux possibles). Le texte, au fil de ses listes de techniques « amélioratives », dessine ainsi un univers implicite homogène avec les « préférences » explicites de Feldenkrais ou Alexander. Un imaginaire, ou une esthétique de ce que serait la voie de l'amélioration, une voie paisible, lente, douce et méditative. À cet univers de techniques « préférables » s'oppose une autre liste, celle des pratiques somatiques trop intenses, violentes, dont le sado-masochisme de Foucault constitue l'emblème diabolique: « La recherche des intensités les plus extrêmes menace non pas simplement de réduire la gamme des plaisirs que nous éprouvons, mais d'émousser notre acuité affective, notre capacité à ressentir réellement nos corps avec clarté, précision et force. » (p. 59)

La soma-esthétique s'ordonnerait donc selon une axiologie du trop et du peu, où les techniques du trop (trop d'effort, trop de sensation, trop de vitesse, trop de force...) incarneraient une civilisation occidentale contemporaine de violence, tandis que les techniques du peu seraient la voie d'une amélioration de soi qui apparaît comme la seule possible pour le salut collectif. Émerge un idéal du corps et de l'expérience centrés sur soi-même où le « bon plaisir » est un plaisir de la mesure, tandis que la démesure perceptive et sensorielle, est en réalité un « moins », moins de finesse, moins de sensation, moins de démocratie, *etc.* Naturel et artificiel, ancestral et contemporain, oriental et occidental, lent et rapide, doux et violent, conscient et « aveugle à soi-même », forment subrepticement le paysage de la conscience de soi, délimité

par les frontières fermes du « bon » et du « mauvais » sentir. Et il est un principe absolument fondateur de la pensée Feldenkrais qui demeure étrangement absent de l'argumentation : celui de l'alternance et des vertus de la variété, qui fondent toute la syntaxe Feldenkrais basée sur les contrastes et qui devrait prévenir toute tentation dogmatique.

Loin de moi, cependant, l'idée que le projet soma-esthétique de R. Shusterman serait celui d'une telle normativité du corps et du geste — ses travaux antérieurs sur Feldenkrais et Alexander ne laissent aucune ambiguïté sur sa connaissance approfondie de ces questions. Le glissement auquel on assiste avec *Conscience du corps* témoigne bien plutôt, me semble-t-il, du poids d'un fonctionnement cognitif propre aux pratiques corporelles, marqué à la fois par la dynamique de la croyance, comme j'espère l'avoir montré, et par celle, sans doute concomitante, de la *doxa*.

III. Pour une épistémologie des discours somatiques

Le problème posé par *Conscience du corps*, pour une soma-esthétique, est donc avant tout celui du statut du discours somatique, invité à « repenser » la philosophie, mais qui opère sur les modes de l'oralité, de la croyance et de la *doxa*, face à l'édifice monumental du discours philosophique. J'ai tenté de montrer que le « discours somatique » présenté dans le texte de R. Shusterman ne fait que reprendre et refléter la *doxa* de la rhétorique discursive propre aux pratiques somatiques. Détachés de leur contexte d'incorporation (*embodiment*), les discours somatiques sont aimantés par l'universel ; ils courent chargés des poids d'innombrables idéologies : le naturel (voire l'animal), le transcendant (voire le religieux), la différence biologique des sexes, les hiérarchies culturelles. Ils couvrent le monde de leur tautologie, ignorent ce qui leur est étranger, créent un système de référence centré sur lui-même. Ainsi le sado-masochisme de Foucault, irrémédiablement classé dans la zone du « trop », peut-il être extrait de son inscription sociale et politique pour venir s'insérer dans l'axiologie somatique du plus et du moins de l'intensité sensorielle, délesté de toute portée collective et ramené à une sexualité privée.

De même pour les haines raciales (et l'homophobie), rapportées au corps singulier et « viscéral » indépendamment de toute transversalité politique, des jeux du pouvoir capitaliste qui semblent ici être parfaitement étrangers (si l'on peut dire) à la question raciste : « Si une bonne part de l'animosité ethnique et raciale ne saurait être résolue par le moyen logique de la persuasion verbale, parce qu'elle possède une base viscérale (le malaise suscité par l'inconnu), alors, tant que nous ne nous occuperons pas en pleine connaissance de ces profonds sentiments viscéraux, nous ne pourrions les vaincre, pas plus que nous ne pourrions vaincre l'animosité qu'ils engendrent et nourrissent. Aussi la discipline soma-esthétique, qui implique un examen minutieux et systématique de nos sentiments corporels, est elle d'abord utile pour identifier ces sensations somatiques dérangeantes, pour que nous puissions mieux les contrôler, les neutraliser et les vaincre. » (p. 177) Ici comme à propos du « programme disciplinaire sadomasochiste défendu par Foucault » (p. 67), on est frappé par le « rabattage » d'une question éminemment politique et collective, sur l'échelle des sentiments corporels. R. Shusterman défend l'idée que tout ce qui est politique a une inscription corporelle ; peut-on pour autant dissoudre ainsi le politique dans le sentiment de soi, ou le ramener à la seule échelle du « plus et du moins » de l'expérience sensible ?

Les exemples pourraient être multipliés ; alors que R. Shusterman engage à une importante rupture dans la tradition philosophique, rupture politique au sens où elle remet en cause une hégémonie du discours sur le sensible, mais aussi, une dictature du savoir discursif sur le savoir empirique, il laisse ouverte une faille épistémologique où pourraient s'infiltrer les reliquats d'idéologies quelque peu rétrogrades. Ce ne sont pas les pratiques somatiques elles-mêmes, mais la structuration de leur discours, son insuffisance à rendre compte de la *complexité* des enjeux du sensible, qui fait émerger une sorte de pensée unique et surtout univoque. Comprise comme un geste parmi les gestes, interprétée pour ce qu'elle est : un réseau de croyances, un système de forces accrochées à une situation, la parole somatique est par définition passagère, elle a du sens dans un contexte corporel et matériel parce qu'elle ouvre un potentiel de geste lié au moment présent. Extraite de ce contexte, elle perd son énergie performative et se fossilise en un ordre dogmatique où un certain modèle de corps vient s'imposer au monde.

À rebrousse-poil des tendances théoriques actuelles, poursuivre le projet de R. Shusterman imposerait donc d'inventer un discours et un texte «somatique» non performatif, mais avant tout descriptif et réflexif. Que les discours endogènes aient figure d'explication, de description, de vérification scientifique, ils demandent à être pensés comme *techniques du corps*; ils ne sauraient donc se substituer à l'élaboration d'un discours d'analyse des pratiques, mais pourraient en devenir *l'objet*, *conjointement* aux pratiques elles-mêmes. La difficulté n'est pas mince, car si l'on peut reprocher à R. Shusterman de confondre les discours endogènes avec l'analyse, le risque n'est pas moindre de confondre ces mêmes discours avec les pratiques, et de fonder une analyse des pratiques sur la seule lecture des textes. Cette difficulté est redoublée par l'ombre d'un tabou culturel ou scientifique fort redouté par les praticiens somatiques: l'effet placebo. En effet, s'il faut admettre que le discours *invente* la sensation, alors il faut renoncer à jouer sur les deux tableaux — celui du chaman, guérisseur, faiseur de miracles échappant à toute compréhension rationnelle, et celui du scientifique, prêt à expliquer, neurones ou cellules à la main, la «réalité» du phénomène perçu.

Penser la complexité

Il s'agirait de penser «à partir du sentir», donc, sans confondre le sentir lui-même avec les rhétoriques désuètes des discours endogènes. Un tel projet ne manque pas d'obstacles. Que font les méthodes somatiques, dans leur diversité, leurs indigences théoriques relatives, leurs inégales rigueurs méthodologiques, leurs indéniabiles profondeurs empiriques? Elles s'attachent à réduire au maximum la complexité de l'expérience corporelle afin de la travailler, la modeler, la manipuler. Ce réductionnisme leur est permis parce qu'elles postulent toutes, explicitement, la nature systémique de l'organisation humaine; le terme «holistique», ou les nombreux termes composés qui fleurissent dans les prospectus (somato-psychologie, *Body-Mind Centering*, «Corps-esprit...»), tentent avec plus ou moins de succès de décrire ce point de vue (c'est pourquoi le néophyte s'étonnera, face à la multitude de méthodes diverses, de leur trouver des objectifs aussi généraux que vagues: se sentir mieux, améliorer sa posture et sa vie, mieux réussir matériellement, affectivement, spirituellement). C'est parce que toutes considèrent que le changement dans une partie du système affecte son ensemble, que chacune

s'attache à élaborer un mode d'approche spécifique; et c'est bien cette spécificité qui circonscrit ses modes d'efficacité. Ainsi, le mouvement chez Feldenkrais n'est rien d'autre qu'une expérimentation visant à diversifier et illuminer le fonctionnement du système nerveux, mais la visée générale est bien une amélioration de «la vie» du sujet en général et dans toutes ses sphères. La détente et l'étirement des *fascias* dans le *Roofing* visent à permettre au squelette de s'exposer optimalement à la force gravitaire, mais il s'agit surtout de redonner à la verticale sa symbolique d'élevation. L'analyse somatique qui compte sur les discours endogènes se trouve ainsi doublement contrainte: d'une part, par le réductionnisme; et d'autre part, par la tendance à la généralisation.

Mais ce n'est pas parce que les pratiques s'efforcent de réduire la complexité à des fins d'efficacité, que l'expérience somatique en devient moins complexe. Penser la complexité, dès lors, c'est penser en-dehors des modèles cognitifs disponibles au sein de ces méthodes. C'est, par exemple, tenter de comprendre les rapports entre les contextes matériels très précis exigés par une séance somatique (studio bien chauffé, silence, calme, etc.) et le contexte d'action élargi des élèves ou patients (harcèlement au travail, violences sociales ou familiales, misère économique et sociale... comment se font les passages d'un espace à un autre?). Ou encore, interroger par les outils culturalistes ou anthropologiques les *pré requis* culturels nécessaires au bénéficiaire d'une séance somatique... Il faudra donc parvenir à penser la complexité à partir des pratiques mais aussi à partir de cadres réflexifs qui leur échappent. (C'est d'ailleurs ce que tentent de faire la plupart des textes «théoriques» des fondateurs, tel Feldenkrais qui commence à peu près tous ses ouvrages par l'idée que «le contexte» fait partie de l'organisme ou que le système nerveux humain inscrit son développement dans la longue lignée de l'évolution des espèces, dessinant ainsi un «ailleurs» à la seule pratique où de telles questions ne trouvent pas explicitement leur place).

Il faudra donc s'exposer à l'interdisciplinarité et aux discours exogènes. Mais cette exposition sera doublement risquée: qu'est-ce que les regards de l'anthropologue, du sociologue, du neuroscientifique, du psychanalyste, de l'historien, du politologue, pourrait révéler de nos pratiques qu'elles ne voient pas elles-mêmes? Et réciproquement, qu'est-ce que les pratiques somatiques pourraient leur révéler de leurs

propres zones d'aveuglement? On peut présager que, contrairement à ce que semble soutenir R. Shusterman, cette exposition à des regards exogènes ne laisserait pas indenne la *doxa* selon laquelle les méthodes somatiques constituent un champ de résistance, de subversion aux cultures dominantes du corps. Tel est par exemple l'embryon d'analyse historique de Vigarello qui place Feldenkrais parmi les nouvelles techniques de l'entraînement sportif, centré à partir des années soixante sur la maîtrise du « corps du dedans » et « l'essor du sensible », essor qui gagnera aussi les magazines de santé et leurs traités de beauté et de « mieux être » (*Histoire du corps*, vol. 3, p. 191).

Ainsi faudra-t-il comprendre comment les mystères de la sensation, la maîtrise acquise d'un corps inépuisablement transformable, les petites et grandes guérisons miraculeuses seraient une construction culturelle, les produits raffinés d'un régime disciplinaire, voire les agents d'une économie de marché. On reconnaîtrait avec Catherine Malabou que même les discours scientifiques les plus pointus, notamment ceux des neurosciences, sont toujours en dernière instance des constructions politiques, « Comme si le fonctionnement neuronal se confondait avec la *marche naturelle du monde*, comme si la plasticité neuronale donnait à un certain type d'organisation politique et sociale son ancrage — et donc sa justification — biologique. Ce qui est précisément le sens d'un « effet de naturalisation. » (*Que faire de notre cerveau?* p. 24-25) Si le neurone est une construction idéologique, alors il serait bien possible que la réversibilité de Feldenkrais, ou l'inhibition d'Alexander, le soient aussi. Et s'il est urgent d'élaborer une critique de ce que nous appelons *l'idéologie neuronale* » (p. 27), alors, il ne l'est pas moins d'élaborer une critique de l'idéologie somatique.

Risquer le politique

Ce détour interdisciplinaire permettra sans doute d'élaborer autrement la pertinence de ces pratiques; sortir d'un méliorisme naïf pour resituer la complexité qui est engagée chaque fois que quelque chose se transforme dans la relation d'un sujet avec son milieu, physique autant que symbolique, social, économique et politique. Comprendre quelles seraient les conditions nécessaires, en effet, pour que l'introspection et la reconnaissance des sentiments corporels deviennent capables de suspendre, voire interrompre, la violence d'une agression raciste. Ou en-

core, saisir précisément quel imaginaire corporel peut venir faire *contre-poids* à l'imaginaire médical qui envahit et phagocyte l'expérience des maladies chroniques; quel mode de continuité et quelle invention de soi, telles que les méthodes somatiques les produisent, permettront aux plus fragiles d'entre nous de devenir *présensants*: « Ce qui nous manque, c'est la vie, c'est-à-dire la résistance. La résistance est ce que nous voulons », dit C. Malabou. Comment s'exerce la « loi de Weber-Fechner » lorsqu'on vit dans la rue, et que la résistance au froid impose d'abaisser son seuil de sensibilité au point qu'accidents et blessures ne sont plus perceptibles? Admettre que la plupart d'entre nous, praticiens somatiques et chercheurs ou philosophes, ne saura jamais ce que « sentir » veut dire pour un sujet migrant, dont le corps perceptif est brutalement plongé dans un milieu hostile et profondément étranger en textures, chaleurs, parfums, goûts... Que notre sentir lui-même n'est en rien exempt d'idéologie, d'exclusions, de désaffiliations...

Admettre que le « soma » est depuis toujours un composé artificiel; qu'aucune pureté, aucune enfance, aucun naturel n'habite nos sens contemporains, et que les « plaisirs simples » d'une culture soma-esthétique bien pensée ne peuvent sérieusement exclure les imaginaires corporels les plus extrêmes. Reconnaître l'apparition des nouveaux « technocorps » décrits par la philosophie post-foucauldienne et post-guerre, prosthétiques, *dégenérés*, totalement « pharmacopolitiquement modifiés », (Preciado, *Testo Junkie*), et s'intéresser aux effets possibles d'une conscience « soma-esthétique » savante, sur les *cyborgs* dernière génération. Admettre que notre « attention dirigée » se tourne depuis longtemps, et sans retour possible, vers des corps équipés mécaniquement (transports, machines, électroniques, etc.), chimiquement (produits dopants, relaxants, compléments alimentaires, hormonaux...). Que le « soma » est depuis longtemps un *cyborg-soma*, dont les pratiques réflexives, méditatives, respiratoires et autres, ne sont qu'un avatar technologique parmi d'autres. Ne pas opposer « le calme », la lenteur, la retenue sensorielle avec les sensations extrêmes, mais être curieux de leur rencontre. Être curieux de ce qu'une attention dirigée, ou « les plaisirs calmes de la respiration », feraient sur l'expérience du corps testostéroné de Beatriz Preciado; ou sur les corps modifiés de la chirurgie esthétique. Ou sur les pratiques addictives aux jeux vidéos de nos enfants.

Et réciproquement, s'interroger de toute urgence sur ce que le *so-ma-cyborg* nous impose comme nouvelle conceptualisation de la « so-ma-esthétique »

Enfin, il faudrait alors revenir au discours performatif dont on s'était éloigné pour un temps, et admettre que si les discours somatiques endogènes sont des techniques du corps, il en va de même avec les discours théoriques. On se demanderait alors quel corps il est urgent de produire ; quel discours théorique serait capable d'inventer un corps conscient mais aussi capable d'inconscience, un corps d'action et un corps résistant, un corps plastique et un corps inébranlable. On se demanderait s'il est possible de valoriser les modes perceptifs de basses intensités, de contrôle, de calme et de détachement, sans renoncer à un corps *assés* guerrier, désirant et incontrôlable. On se demanderait si les grandes valeurs des pratiques somatiques ne doivent pas être reconsidérées alors qu'elles résonnent étrangement avec les grandes phobies idéologiques de certains pouvoirs en place.

Bibliographie

Quelques textes somatiques

- Alexander, Gerda, *L'Eurtonie. Un chemin de développement personnel par le corps*, Paris, Tchou, 1977.
- Cohen, Bonnie Bainbridge, *Sentir. Ressenir. Agir. L'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering*, trad. Madie Boucon, Bruxelles, Contredanse, 2002.
- Ehrenfried, Lily, *La gymnastique Holistique, de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*, Paris, Aubier, 1956.
- Feldenkrais, Moshe, *La conscience du corps*, Paris, Marabout, 1971.
- Hanna, Thomas, « What is Somatics ? » in Johnson, Don H., éd., *Bone, Breath & Gesture*, Berkeley, Cal., North Atlantic Books, 1995.
- Johnson, Don H., *Bone, Breath & Gesture. Practices of Embodiment*, North Atlantic Books, Berkeley, Cal., 1995.
- Joly, Yvan, « L'éducation somatique : au-delà du discours des méthodes », *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, n°14, hiver 1993.
- Rolf, Ida, *Rolfing. Reestablishing the natural alignment and structural integration...*, Rochester, Vermont, Healing Arts Press, [1977]1983.

Revue professionnelle et publications en ligne

- Direction, A Journal on the Alexander Technique* (depuis 1985).
- The International Feldenkrais Federation Research Journal* (revue en ligne), vol. 1 2004, vol.2 2005, vol. 3 2006-2007.
- The Feldenkrais Journal*, USA, depuis 1986.
- Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, s.d.
- www.bodymind centering.com
- www.sensorawareness.org/publications

Autour du récit de cas

- «Elsa Gindler, 1885-1961», *Cahier de l'association des élèves de Dr. Ehrenfried et des praticiens en Gymnastique Holistique*, n° 7 & 8, automne 1991.
- Alexander, F.M., *L'Usage de soi*, trad. Éliane Lefebvre, Bruxelles, Contredanse, 1996.
- Feldenkrais, Moshe.
- Le cas Doris. Aventures dans la jungle cérébrale*, trad. et présenté par Etienne Labou, Paris, L'espace du Temps Présent, 1993.
- L'Evidence en question*, Paris, L'inhabituel, 1997.
- Freud, Sigmund,
- «Un souvenir d'enfance dans Fiction et vérité de Goethe», *Essais de psychanalyse appliquée*, Paris, Gallimard, [1933] 1971.
- Un souvenir d'enfance de Léonard de Vinci*, Paris, Gallimard, 1977.
- Goldfarb, Lawrence, *Articuler le changement*, Paris, Espace du Temps Présent, 1998.
- Johnson, Don H.,
- Body, Spirit and Democracy*, Berkeley, Cal., North Atlantic Books, 1994.
- éd. *Groundworks, Narratives of Embodiment*, Berkeley, Cal., North Atlantic Books, 1997.
- Kohn, Max, *Le récit dans la psychanalyse*, Ramonville Saint-Agne, Erès, coll. Actualité de la psychanalyse, 1998.
- Malabou, Catherine,
- Que faire de notre cerveau ?*, Paris, Bayard, 2004.
- Les nouveaux blessés*, chap. « Formes littéraires de la neuropathologie », p. 202, Paris, Bayard, 2007.
- Sacks, Oliver, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, trad. E. de la Héronnière, Paris, Seuil 1988.

Autour du discours scientifique

- Kuhn, Thomas, *La structure des révolutions scientifiques*, Paris, Flammarion/Champs, 2^e édition, 1983.
- Ginsburg, Carl, « Is there a Science to the Feldenkrais Magic ? » *Keenote Paper, The International Feldenkrais Federation conference in Heidelberg*, 1996.

Godard, Hubert, « Des trous noirs », in « Scientifiquement Danse », *Nouvelles de danse* n°53, Bruxelles, Contredanse, 2006.

Malabou, Catherine, *Les nouveaux blessés, de Freud à la neurologie...*, Paris, Bayard, 2007.

Stengers, Isabelle,

La volonté de faire science. À propos de la psychanalyse, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 1992.

Sciences et pouvoirs. La démocratie face à la technoscience, Paris, La découverte & Syros, [1997] 2002.

D'autres points de vue « soma-esthétiques »

Bernard, Michel, « Sentir et savoir selon F.M. Alexander ou les mirages d'une interprétation exclusivement pragmatique de l'expérience corporelle », *De la création chorégraphique*, Paris, CND, coll. Recherches, 2001.

Doganis, Basile, *La pensée du corps. Pratiques corporelles et arts gestuels japonais (arts martiaux, danses théâtrales)*, Thèse de philosophie, Université Paris 8, dir. Alain Badiou, 2006.

Preciado, Beatriz, *Testo Junkie, sexe, drogue et biopolitique*, Paris, Grasset, 2008.

Shusterman, Richard,

Conscience du corps. Pour une soma-esthétique, trad. Nicolas Vieillescazes, L'Éclat, 2008. *Performing Live, Aesthetic alternatives for the ends of art*, Cornell Univ. Press, 2000.

Formis, Barbara (dir.), *Penser en corps*, Paris, L'Harmattan, coll. « L'Art en bref », à paraître en 2009

Vigarello, Georges, « S'entraîner », *Histoire du corps*, sous la dir. d'Alain Corbin, Jean-Jacques Courtine, Georges Vigarello, vol. 3 : « Les mutations du regard. Le XXe siècle », Paris, Seuil, 2006, p. 163-197.

Glossaire (par ordre d'apparition dans le texte)

Moshe Feldenkrais (1904-1984): fondateur de la « méthode Feldenkrais ».

Méthode Feldenkrais : elle se pratique en séances collectives (« Prise de conscience par le mouvement ») ou individuelles (« intégration fonctionnelle »). Dans le premier cas, l'enseignant guide le mouvement principalement par des indications verbales, et dans le second, principalement par le toucher ; il s'agit d'une méthode éducative (et non thérapeutique), visant l'amélioration des coordinations à partir d'un répertoire très varié de combinaisons, souvent au sol, et dans tous les plans de l'espace.

F. Matthias Alexander (1869-1955): fondateur de la méthode Alexander.

Méthode Alexander : technique de réorganisation des coordinations qui interroge les habitudes non-conscientes du mouvement. La coordination tête/cou y est fondamentale, et sa bonne organisation est dénommée « contrôle primaire ». Sa pratique en séances individuelles principalement.

Bonnie Bainbridge Cohen (1943-): fondatrice du Body-Mind Centering.

Body-Mind Centering : méthode s'intéressant à la réorganisation des différents tissus corporels, à partir d'une structuration du corps en dix grands systèmes : squelette, ligaments, muscles, organes, glandes endocrines, système nerveux, liquides, fascias, graisse, peau. Chaque système peut être atteint par un mode spécifique de toucher.

Elsa Gindler (1885-1961):

professeur et fondatrice d'une pratique au nom changeant (souvent connue sous le terme « gymnastique de l'homme qui travaille », du titre du seul texte de Gindler qui ait été conservé). Elle n'a pas véritablement « fait école », mais a marqué profondément plusieurs de ses élèves, qui ont fondé leurs propres systèmes tout en rendant hommage à celui de Gindler (Ch. Selver, L. Ehrenfried, notamment).

Lily Ehrenfried (1896-1995): élève d'Elsa Gindler, et fondatrice de la Gymnastique Holistique.

Gymnastique Holistique : méthode de gymnastique « pédagogique, préventive et thérapeutique », fortement inspirée de l'enseignement d'Elsa Gindler dont Lily Ehrenfried fut l'élève. La pratique s'appuie notamment sur l'utilisation d'objets (bâtons, tapis, supports...) et vise essentiellement à une meilleure organisation par rapport à la gravité.

Charlotte Selver (1901-2003):

élève d'Elsa Gindler, fondatrice de la Sensory Awareness, méthode surtout répandue aux États-Unis et qui fait souvent le lien entre pratiques corporelles et psychothérapies.

Ida Rolf (1896-1979): fondatrice de l'intégration structurale, plus connue sous le nom de « Rolfing ».

Rolfing ou Intégration structurale : méthode manuelle visant à un alignement optimal vis-à-vis de la gravité, à partir du rééquilibrage et étirement des fascias, l'enveloppe de tissus « plastiques » qui entoure muscles, tendons, organes, etc.

Loi de Fechner-Weber:

en psychophysique, loi qui décrit le rapport entre intensité d'un stimulus et intensité de la sensation perçue. L'exemple couramment donné est celui de la perception d'une variation de poids : si je porte un poids de cinq kilos, il me sera plus difficile de percevoir un poids ajouté de trois cents grammes que lorsque je porte un poids plus léger. Cette loi est souvent citée, en Feldenkrais et ailleurs, pour soutenir la nécessité de préserver des sensations subtiles, dans des efforts de très basse intensité.

Contact Improvisation:

courant d'improvisation fondé par Steve Paxton et basé sur le partage du poids et des dynamiques entre deux ou plusieurs partenaires. Les « contacteurs » développent une extrême sensibilité aux variations de poids et de contact avec le ou les partenaires.