

Autour d'un changement de consigne « déplacez votre lieu de conscience » ...

Pierre Vermersch

Introduction

Dans cet article, je voudrais réfléchir à partir du témoignage des effets produit sur des stagiaires d'un changement de consigne lors d'un exercice en grand groupe que je propose de façon assez habituelle le matin pour commencer la journée. Je suis passé de l'induction habituelle propre à l'évocation : « de laisser revenir un moment de la journée d'hier » à « déplacer votre lieu de conscience à un moment de la journée d'hier ».

Je voudrais vous relater comment j'en suis venu à imaginer cette nouvelle consigne et comment cela raccorde avec la problématique théorique de la possibilité de mise en place des dissociés. Puis ensuite analyser les effets de cette consigne à partir de quelques témoignages écrits. Pour faire cette analyse, je vais être conduit à faire un détour pour me poser la question : « qu'est-ce que décrire la conscience dans l'objectif de comparer des vécus différents » ? et même encore plus en amont : « quels sont les liens entre l'explicitation et les théories de la conscience » ?

Tout tourne autour de la compréhension de la conscience, il me faut donc au préalable rappeler le lien entre pratiques de l'explicitation et théories de la conscience, ou plus généralement du rôle du thème de la conscience comme sous-tendant l'efficacité, la compréhension, le sens des outils d'aide à l'explicitation. Ceci me conduira à développer le thème des propriétés subjectives qualitatives de la conscience, en privilégiant la description des qualités de la conscience et en particulier de la spatialisation du point d'origine des vécus de conscience, mais pas seulement.

Disposant de ces repères, je pourrais alors faire le récit des circonstances de la mise en place d'une nouvelle consigne et souligner l'hypothèse qui m'a inspiré pour le faire.

Pour finir, je vous présenterai des extraits des témoignages écrits (mails) qui décrivent les vécus de conscience associés à cette nouvelle consigne et les contrastes possibles avec les propriétés des vécus associés aux vécus d'induction classique d'évocation.

Vous l'avez compris, cet article est un pur prétexte à réfléchir ... n'y cherchez pas une théorie achevée ou une étude exemplaire ... juste un petit bout de « tempête mentale » ... (brain storming) à partager avec vous.

Entretien d'explicitation et conscience

L'intérêt pour le thème de la conscience et de son articulation avec la pratique me vient de ma formation universitaire à Aix en Provence en particulier de mon initiation à la lecture de Piaget : lois de la prise de conscience progressant de la périphérie vers le centre, ou encore du primat du « positif » (information perceptive sur le donné) à l'information « négative » (c'est-à-dire information pertinente par son absence : qu'est-ce qui manque ? Qu'est-ce que ça n'est pas ?), mais encore la notion essentielle que l'on ne trouve pas chez Husserl, celle de « réfléchissement » ou « d'acte réfléchissant » par opposition aux actes de réflexion. Réfléchissement comme désignant les actes qui font passer de la conscience en acte à la conscience réfléchie, et qui sont donc essentiels à la pratique de la mise en mots des vécus passés que représente l'explicitation.

Puis, avec la mise au point de l'entretien d'explicitation et la possibilité de recueillir des données subjectives suivant un point de vue en première personne, ce sont les théories phénoménologiques de la conscience à partir de l'oeuvre d'Husserl qui m'ont beaucoup apporté pour :

- Faire la distinction entre acte et contenu, entre noème et noèse, ce qui nous a permis de questionner les actes d'explicitation développés en V2 dans un entretien en V3, et de comprendre comment dissocier les deux dans le questionnement.

- En utilisant le modèle de la conscience comme « flèche intentionnelle » cela nous permet de distinguer le but, donc le contenu visé ; l'acte qui le vise perceptif ou/raisonnement ; la modulation de cette visée par l'attention ; le viseur (le pôle égoïque, l'archet), et ce dans quoi s'inscrit la visée donc le contexte au sens temporel comme spatial ou sémantique. Ce modèle est très utile pour orienter délibérément les feedbacks qui suivent les exercices : est-ce que je sollicite un retour sur le contenu (qu'est-ce que j'ai vécu dans mon vécu de référence) ? Sur la manière de s'y prendre (comment je me rappelle de ce vécu, les actes) ? Sur qui je suis quand je le fais (le pôle égoïque) ? Sur de quelle manière est-ce qu'ai fait attention ?

- Enfin, il faut souligner la distinction essentielle, géniale, très productive, de distinguer la conscience pré réfléchie synonyme de conscience directe ou conscience en acte de la conscience réfléchie. Cette distinction ouvre à la compréhension des conditions de son accès possible, donnant l'ouverture technique pour ne pas confondre oublié et pré réfléchi ; ne pas confondre inconscient et pré réfléchi ; de comprendre que la verbalisation repose sur le réfléchissement condition de passage à la conscience réfléchie,

- Husserl a ainsi ouvert une distinction dans le concept d'inconscient qui au lieu de n'être conçu que comme produit de la censure, de la rétraction, de la coupure, devient simplement un concept de passivité au sens où l'inconscient phénoménologique contient tout ce qui m'a affecté, que j'en ai été réflexivement conscient ou non, tout ce qui est sédimenté, et qui peut être éveillé à nouveau par des chocs associatifs de similarité ou de contiguïté.

- Le lien indéfectible entre conscience et mémoire, il n'y a pas de conscience sans maintien en prise d'un contenu (sans rétention, sans conservation, sans permanence) dans le temps ; si la mémorisation et le rappel disparaissent, la mémoire disparaît et il n'y a plus de conscience que très limitée ;

- Le lien obligatoire entre conscience réfléchie et sémiose, il n'y a de conscience réfléchie qu'à partir de la distinction entre référent et représentant, donc la conscience réfléchie est toujours liée au fait de se représenter.

- L'attention comme modulation dynamique de la conscience, pas comme propriété distincte de la conscience.

Comme je l'esquisse là, les liens entre théorie phénoménologique de la conscience et la pratique de l'introspection qui préside à l'activité d'explicitation de son vécu passé sont nombreux et fondamentaux pour introduire de l'intelligibilité dans la compréhension des pratiques.

L'étape suivante est de pouvoir rendre compte de ce que nous demandons à la conscience quand nous pratiquons l'utilisation de la décentration par la mise en place de toutes les formes de dissociation, par les différentes pratiques de mise en place ou de convocation d'autres instances de moi : par exemple :

- Par la mise en place d'un témoin (forme de dédoublement conservée par une présence réflexive concomitante à l'action) ;

- Par l'appel à des co identités propres à la personne manifestant la variation et donc la multiplicité des pôles égoïques (ce n'est plus un dédoublement, mais plutôt la présentification, la mise à l'actualité d'un autre moi-même, qui se substitue,);

- Par la mobilisation de sub personnalités pré définies standards (le critique, le parent, le rêveur, le râleur, etc) , convocables a priori comme si elles existaient chez tout le monde également ;

- Par la mise en place enfin de dissociés comme figures libres d'une autre conscience, ou encore par l'installation d'autres lieux de conscience que celui auquel je suis associé normalement (moi, sur ma chaise d'interviewé en position de A).

Dans la pratique des dissociés une des propriétés fascinante c'est la spatialisation de la conscience, mais pas que. Pour aborder ces points, il faut ouvrir d'autres modes de description de la conscience.

La conscience décrite par ses qualités phénoménales.

Le point de départ contingent qui m'a conduit à la prise de conscience de ce mode d'approche descriptif de la conscience est une discussion avec Eric, où à la suite de son propre travail de réflexion universitaire, il proposait d'explorer l'intérêt pour une mise en comparaison entre des expériences ENOC, (Expérience Non Ordinaires de Conscience) et les expériences de mise en place des dissociés

ou tout simplement l'expérience d'évocation d'un moment passé. Je rechignais avec cette comparaison pour le motif que je crois qu'il faut -pour le moment, en tous les cas- éviter de se référer à des expériences exceptionnelles, dont la prise en compte tend à rendre idiot du fait même de leur côté extraordinaires, et que bien au contraire il faut rester dans l'ordinaire en cherchant à le connaître, à le reconnaître, à le préciser et en montrant qu'il est bien plus vaste que ce qu'une conception négligente de l'« ordinaire » tendrait à limiter.

En fait, il me semble qu'il faut remettre en cause le concept de « conscience ordinaire » (qualifiée par sesseusement ainsi par opposition à NOC non ordinaire), pour lui remplacer le concept de conscience tout court, et la nécessité d'apprendre à décrire les types de conscience à chaque moment de la vie.

Le concept « d'ordinaire », « d'habituel », rend aveugle, comme celui de « naturel » chez Husserl, rend aveugle au fait qu'il n'y a là qu'une unité vague, dont on ne peut se contenter, parce que l'on n'a pas décrit les variétés de la conscience de chaque moment de la vie et que du coup on se laisse fasciner par l'extraordinaire, qui n'est peut être pas extraordinaire mais juste inhabituel ! Il me semble intéressant, passionnant même de se placer juste dans le prolongement, l'amplification, la distinction mieux contrastée, de toutes les qualités de conscience que nous parcourons dans une journée, dans une vie. Partons des expériences de vie, ni ordinaires, ni extraordinaires, juste effectivement vécues. Parce qu'on est pas en contact avec ses vécus, parce qu'on néglige la vraie description élémentaire, parce que la prise en compte des actes ou du contenu fait que l'on échappe au travail de description du plus évident, du plus transparent : la conscience !

Donc le premier travail serait de se tourner vers des exemples de la vie habituelle (hors stage ou autre activité spéciale) pour décrire, et se faisant construire une typologie de descripteur permettant de différencier les consciences. Imaginez déjà à quel point la liste des activités suivantes peut impliquer des qualités de conscience différentes !

1. Être en relation avec différentes personnes connues ou pas,
2. Avoir une activité fine, peinture, tai chi, escalade, sculpture,
3. Méditer, prier, se relaxer, évoquer
4. Conduire une auto, un engin, un ...
5. Rêver, être entre deux eaux dans le sommeil, s'éveiller, s'endormir, ne pas pouvoir s'endormir,
6. Avoir mal,
7. Jouir,
8. Être ému, être envahi par une émotion,
9. Être arrêté, être convoqué, juger, évaluer, ordonner, obéir, enseigner,
10. Créer, imaginer, rêvasser
11. Et tellement d'autres formes d'expériences et de consciences ...

Décrire la conscience ? Comment ?

Mais arrivé à ce point, une question méthodologique nouvelle se pose : qu'est-ce que décrire la conscience ?

Dans les paragraphes précédents, je viens juste de faire une liste de situations expérientielles différentes, ce n'est pas une description de la conscience, tout au plus un aide-mémoire pour lister des cas de figures différents, dont chacun devrait être exploré. Auparavant, j'avais signalé les analyses phénoménologiques de la conscience, la différence entre préréfléchi et réfléchi par exemple, ou le modèle de la conscience comme flèche intentionnelle.

Mais ce sont des catégories conceptuelles qui caractérisent plutôt les éléments de la structure de la conscience.

Cela ne répond toujours pas à ma recherche de descripteurs de la conscience.

De là, j'ai commencé à réfléchir à un moyen de décrire la conscience qui offre des catégories utilisables pour toute expérience et qui puisse permettre de les comparer, non pas du point de vue du contenu ou de l'acte mais avec la prise en compte d'autres propriétés apparemment plus superficielles, comme la localisation de l'origine de la flèche intentionnelle ; la forme du volume que contient la visée ; la forme de luminosité ou de couleur ou de transparence ; le rythme, la pulsation, l'immobilité ; la lourdeur ou légèreté de l'expérience ; etc .

Reprenons : Qu'est-ce que décrire la conscience ?

- la conscience par ses degrés et ses types de réflexivité : non conscience, conscience en acte, conscience réfléchie voire ensuite « sur réfléchi » (conscience de la conscience).
- la structure intentionnelle de la conscience comme flèche intentionnelle :
 - La cible (ce qui est visé) / le remplissage (type et degré de l'intériorisation de la cible)
 - La flèche ou l'acte de visée, actes perceptifs, raisonnements, intuitions, verbalisation etc
 - L'archer ou l'origine de la visée, autrement dit encore « le pôle égoïque »,
 - Le cadre qui contient, les marges, les horizons, car la cible comme la visée ou l'ego ne se tiennent jamais seuls mais sont liés à leur histoire, leur environnement, les circonstances, l'avenir voulu ou subi.
 - **Les qualités du vécu de conscience**, la couleur, la densité, le rythme, de chaque vécu, la localisation et le déplacement du lieu d'où s'origine la conscience.
- la tresse d'acte qui constitue toujours la conscience
 - Sémiotisation, différenciation entre un référent et un représentant interne, mais aussi proto sémiotisation (la graine, le déjà là pas encore vraiment là, le représentant interne non verbal)
 - Type de sémiotisation
 - Dynamique de la sémiotisation, le sens se faisant, le sens fait, les reprises sémiotiques,
 - Mémorisation, ou capacité à persister, toute forme d'activité réfléchi suppose la conservation suffisante des objets auxquels elle s'applique, sinon c'est l'Alzheimer,
 - Modulation dynamique attentionnelle, qui module les propriétés de la visée quelque soit l'acte mis en oeuvre par la visée,
 - Type de Réflexivité qui définit la conscience en tant que telle
 - Activité réfléchi (réfléchir sur)
 - Activité réfléchissante (amener à la conscience réfléchi)
- variations / amplifications sur le thème du pôle égoïque
 - Notion d'origine (spatiale) du rayon attentionnel ou de la flèche de la conscience, intra corporel, péri corporel, extra corporel,
 - Position de l'origine par rapport au corps à l'ego, localisation, position associée ou dissociée, c'est à dire dont la localisation du point d'origine de la visée coïncide ou pas avec mon corps, avec mes organes des sens (mais aussi mobilité au sein de l'espace corporel),
 - Type de personnalisation ou d'identité : personne personnel(moi, ou une partie de moi, un détachement de moi, une subpersonnalité, une co identité, un témoin) ; personne non personnel (un autre que moi, mais toujours vu comme une personne) ; non personnel (qui n'est pas vu comme une personne, animal, végétal, minéral, objet, éléments, lieux),

Développons les Descripteurs des vécus de conscience

Je me lance dans un essai de recensement de traits descriptifs (de catégorisation) des vécus de conscience. (J'ai une grande réticence à le formuler avec le mot conscience seul, alors que « vécu de conscience » est un peu pléonastique, car il ne peut y avoir de conscience qu'au sein des vécus, mais pas l'inverse tout mes vécus ne sont pas des vécus de conscience).

En m'inspirant des expériences de l'atelier de pratique phénoménologique, des occasions de s'exercer dans le cadre du GREX et tout spécialement en référence aux travaux de cet été, j'en viens à distinguer (provisoirement sans doute) deux grands pôles descriptifs : les qualités du vécu d'une part (un peu comme des sous modalités) et les propriétés du point origine.

Par rapport à ce que j'ai déjà répertorié, ces qualités semblent purement « décorative », superficielle, mais mon hypothèse est l'une ou l'autre peuvent signer, caractériser de façon indubitable un type de vécu de conscience par rapport à un autre (par exemple un vécu de joie par rapport à un vécu de colère). L'amplification des catégories relatives au point origine du rayon attentionnel est nourrie de nos

expériences avec les dissociés, du coup elle distingue la localisation spatiale, le type de définition de l'origine (genre focalisé/diffus), et enfin et surtout notre prise de conscience du mois d'août du type d'identité, du « qui » est au point d'origine.

C'est une première tentative, plus nous avancerons dans nos observations et nos discussions plus cette première liste se modifiera.

Les qualités du vécu de conscience

Volume : sphérique, plan, morcelé, délimitant un pan de l'espace et une forme, par exemple nous avons découvert lors de séances d'atelier de pratique phénoménologique que la colère referme le champ en un cône étroit et l'abaisse, difficile d'être en colère avec un espace haut ouvert, large ; la joie ouvre le champ, le fait se dilater vers le haut, vers l'avant ; quand nous avons travaillé avec le modèle de Walt Disney, le rêveur a toujours une ouverture très grande vers le haut et à droite, ce que n'ont pas le critique ou le réaliste.

Limites : au sens où le volume de la conscience a des bords plus ou moins nets, fortement définis ou au contraire des bords absents, ou simplement brumeux, indistincts ...

Qualités d'organisation/désorganisation, confusion, lucidité,

Clarté / obscurité, comme si l'expérience était baignée ou pas dans une forme de lumière, de transparence ou l'inverse,

Couleur, textures, présence de lumières, de lumières colorées, que l'on trouve souvent dans des expériences méditatives,

Vivacité, légèreté/lourdeur,

Possibles. Le sentiment de rapport aux possibles : sentiment d'omniscience, enfermement, absence d'horizon de possible, tâtonnement, lucidité, certitude/incertitude, doute, ...

Déplacements, sentiment de mobilité plus ou moins présent, plus ou moins léger, libre,

Degré d'absorption dans l'expérience, vécu comme un non temps, comme une absence au monde,

Ce sera peut être intéressant dans l'avenir de mobiliser le concept issu de la PNL de « sous modalité critique ». C'est à dire la qualité d'une sous modalité que si on imagine qu'on la change, alors toute l'expérience change (a posteriori toute mon expérience devient impossible ou inintéressante, ce n'est plus ça du tout).

Les propriétés de l'origine de la conscience

Si je reste dans le modèle de la flèche intentionnelle, un des critères essentiel de description d'un vécu de conscience est la localisation de son origine. Avec la pratique des dissociés, avec les exercices de PNL, avec la mise en oeuvre des « témoins », nous avons constaté à quel point la localisation subjective de l'origine de la conscience (du lieu de conscience) peut être mobile et diverse et en même temps caractéristique d'un dissocié, d'un témoin, d'une co identité. Ce sera donc le premier critère descriptif égoïque, le second essaiera de saisir le caractère plus ou moins ponctuel, plus ou moins précis de ce point d'origine. Enfin le troisième, aura pour vocation de construire une typologie des types d'identité présents à ce point origine, car s'il y a bien une origine, on peut se poser la question de « Qui est à l'origine » (ce qui suppose qu'il y a une pluralité de réponse à cette question) ?

Localisation de l'origine de la flèche intentionnelle relativement au corps,

On peut distinguer entre trois lieux :

Corporel (à différents endroits du corps, aussi bien sur la peau qu'à l'intérieur, car le lieu d'où semble s'originer la conscience peut être localisé à différents endroits du corps comme la tête, le coeur, le ventre ou autre, et même de façon plus fine à se déplacer à différents endroits de la tête (cf. La thèse de Claire Petitmengin sur les actes d'intuition où les personnes étudiées déplacent leur attention à l'arrière du crâne);

Péri corporel, autour du corps mais dans sa proximité ; comme au sein d'une enveloppe élargie du corps.

Extra corporel, n'importe où à l'extérieur du corps, y compris dans des lieux lointains, irréalistes, vraiment tout est possible ; nous en avons de nombreux exemples dans la mise en place de dissociés, mais c'est aussi vrai dans les techniques PNL dans lesquelles ont est amené à être très attentifs à la distance qui permet vraiment de se décentrer et de prendre conscience de ce qui se passe dans une relation par exemple.

Type d'origine : Focalisé, pointu, diffus, vague, flottant, confus,

Type d'identité du pôle égoïque : Personnel, transpersonnel, impersonnel.

Cette distinction s'est vraiment imposée à partir de la variété de nos expériences lors de l'université d'été. Rien que dans notre groupe de trois nous avons eu tous les cas de figures listés ci-dessous. Il

faudra comparer nos expériences, mais dans la pratique des dissociés il m'a semblé que selon que le dissocié était une partie de moi (un autre moi-même) ou pas le discours du dissocié était plus ou moins tourné vers la description, le commentaire, le conseil.

Personnel, c'est MA conscience, elle est identifiée comme mienne, même si elle est une co identité ou une partie de moi,

Impersonnel : comme un objet, un élément (feu, terre, métal ...), un arbre, un animal, un lieu spécial,

Transpersonnel : comme un mentor, un ange, tout ce qui est une personne mais qui n'est pas reconnue comme étant moi ou une partie de moi (ce type d'identité semble apparaître assez facilement avec la consigne « un autre lieu de conscience ». Peut être parce que « autre » ouvre aussi bien à un changement de localisation, qu'à un changement identitaire,

Cette liste de catégories descriptives me semble suffisante pour rendre compte de la variété des expériences

Pause : Discussion critique : qualités versus actes.

Je suis en train de m'échiner à décrire les propriétés phénoménales de la conscience, de le justifier, de l'organiser,

Mais, est-ce la bonne voie ?

Ne pourrait-on pas dire qu'il s'agit d'abord de caractériser un acte différent ? Ou bien qu'il s'agit d'un ego différent (un dissocié, qui se mettrait en place spontanément ?).

Mais

En fait, je ne sais pas encore si dans la réponse à ma consigne il y a mise en oeuvre d'un acte différent de l'évocation, tout ce que je peux dire avec certitude est que justement, ces vécus n'ont pas les mêmes propriétés phénoménales que l'évocation (moins laborieux, plus libre, plus facile, omniscient), de là à en conclure à une différence d'acte ? Et d'abord, ai-je les catégorisations d'acte qui me permette de m'y repérer ? Ça ressemble à de la mémoire, à du rappel, mais ça n'a pas le goût du rappel d'évocation !

De toute façon, les témoignages ne me donneront pas une nomenclature d'acte précisément, mais plutôt des différences de qualité de vécu de conscience ! Est ce normal ? Oui dans le sens où les témoins n'ont pas -pas plus que moi - la nomenclature complète déjà disponibles et répertoriées dans une liste connue de tous (genre, imagination, mémoire, raisonnement)d'actes. Là, il y a bien un « se rapporter au passé », donc d'une manière ou d'une autre un acte de rappel, mais sur le mode d'une présence immédiate, majoritairement sans effort de se rappeler.

Autrement dit avec ces témoignages, nous sommes aussi devant la nécessité de créer un vocabulaire nouveau pour identifier les actes produits, de même que pour ce qui concerne les dissociés et leur mise en place.

Donc, en amont de mon analyse des témoignages, il faut que je précise, que je discute le fait que je ne peux sauter à une conclusion simple comme : c'est un nouvel acte que j'ai induit et donc mobilisé, mais que je dois élaborer plutôt sur le thème de « en quoi ces vécus sont-ils différents de l'évocation » ?

Après tous ces prolégomènes, voyons les circonstances de la création de la nouvelle consigne, puis ensuite les témoignages et quelques commentaires de conclusion.

Le point de départ de l'invention de la consigne « lieu de conscience » dans ma rencontre contingente de l'hypothèse de la conscience « non-locale » :

Rencontre improbable et tout à fait imprévisible avec l'hypothèse d'une « conscience non-locale » : au cours d'un zapping négligent de fin de soirée, je tombe sur une émission en cours sur Direct 8. Le thème, je finis pas le comprendre, concerne les expériences de mort imminente (EMI). Autrement dit, un patient au cours d'une intervention chirurgicale est en état de mort clinique (plus aucun signes vitaux, coeur, respiration etc.) et même de mort cérébrale (plus de signaux électriques du cerveau sur l'EEG), cependant il est réanimé plusieurs minutes plus tard, et peut témoigner alors de ce qui s'est passé autour de lui (les conversations, les gestes thérapeutiques), pendant qu'il était « mort », témoignages qu'il est facile de valider.

Récit cependant impossible a priori puisqu'il était mort et que le cerveau, la conscience, l'activité cognitive ne peuvent plus fonctionner selon notre compréhension des rapports entre la conscience et le corps. Classiquement, la conscience, a besoin du corps vivant pour fonctionner !

Reste alors une première hypothèse qui essaie de rendre compte de l'expérience et dépasser l'impossibilité de principe, c'est que la conscience ne se confond pas avec le cerveau. Autrement dit l'hypothèse suggère que la conscience n'est pas localisée dans le cerveau, mais est qu'elle est « non locale » et pourrait donc fonctionner encore pendant que le cerveau est inactif, ce qui « expliquerait » que le patient ait enregistré ce qui se déroulait et s'il en a l'occasion peut décrire ce qui se passait pendant son intermède mortel. Mais il est toujours possible d'avoir une hypothèse alternative, et remettre en cause les indicateurs actuels de mort, et supposer que ce qui était réputé être la mort demande des critères supplémentaires, à découvrir, Autrement dit qu'une activité cérébrale non détectée se poursuit ? Je serais bien en peine de trancher, chacune de ces hypothèses ouvrant à des questions totalement inédites. Je choisis de suivre l'hypothèse d'une conscience non locale.

Et alors ?

Il est clair que les expériences de morts imminentes ne sont pas très pertinentes à la pratique de l'aide à l'explicitation, et que le thème en lui-même et ses ramifications ne nous intéressent pas en tant que tel. De plus, je n'ai pas les compétences pour établir la validité de cette hypothèse de non-localité. En revanche que se passerait-il si je fonctionnais **comme si** l'hypothèse était vraie ? Si je l'acceptais comme point de départ du travail sur la conscience, c'est-à-dire comme base dans les effets perlocutoires que je cherche à provoquer par mes consignes ?

Il s'agirait alors, d'accepter provisoirement l'hypothèse d'une conscience « non locale » comme source d'inspiration. Vous voyez que en l'état actuel, ce n'est qu'une hypothèse, elle n'explique rien de façon vérifiée quant à la conscience, mais elle ouvre le pensable (cf ce concept chez Marcel Gauthier), et, du coup, incite et autorise à essayer des moyens inédits. Un peu sur le mode : et si c'était vrai, qu'est-ce qu'on pourrait en faire, qu'est-ce qu'on pourrait imaginer comme actes inédits, comme effets inédits ? Bref, cela m'a donné l'idée de changer de consigne dans la mise en place de l'exercice habituel en grand groupe en début de journée.

Je rappelle d'abord que cet exercice vise : 1/ principalement à mettre les stagiaires en projet de « laisser revenir » les activités de la veille, pour se les approprier, en faire des objets de pensée ; 2/ secondairement à commencer la journée par un changement d'état dans la mesure où l'induction de l'évocation (laisser revenir) crée aussi une activité qui de façon dominante est tournée vers l'intérieur, vers l'intime, et conduit à s'absorber légèrement dans le vécu passé et change le climat du stage, et la disposition intérieure de tout les stagiaires. (Il y a toujours plusieurs objectifs pédagogiques emboîtés). Ce jour là, je me dit que je vais changer de consigne, *supposons que la conscience soit non locale et demandons aux stagiaires de « changer de lieu de conscience »*, autrement dit je cherche à produire, à induire, un changement du lieu d'où s'origine subjectivement (si l'on ne craint pas le pléonasme) la conscience, donc le fait que la flèche intentionnelle parte d'une autre localisation que de mon corps, de mon cerveau. J'atténue un peu le caractère direct de l'induction en leur demandant de souhaiter de changer de lieu de conscience vers un moment où un autre de la journée d'hier. Alors que classiquement, d'habitude je demande aux stagiaires « de prendre le temps de laisser revenir un moment de la journée d'hier », ce qui est un signal compris par tous les stagiaires (surtout dans un stage de niveau 2) d'aller vers la mémoire concrète, donc vers l'évocation.

Que va-t-il se passer avec la consigne de « changer de lieu de conscience » ? Quels sont les effets obtenus ? Seront-ils différents de ceux provoqués par la consigne « laisser revenir » qui induit l'acte d'évocation ?

Pour répondre à ces questions, il me fallait obtenir des témoignages, d'abord dans un feedback un peu rapide en grand groupe, ensuite par un appel à des témoignages écrits. Je vais me servir surtout de ces derniers matériaux. Mais il me fallait aussi une catégorisation des traits descriptifs de ces témoignages, pour ne pas me contenter de les « montrer » mais aussi les « analyser » (ce qu'en fait je n'aurais pas eu le temps d'achever).

Témoignages

Dans un mail adressé à tous les participants du stage, j'ai sollicité des témoignages. Sur la consigne précise du mercredi matin « lieux de conscience » j'ai eu 7 réponses, plus trois réponses qui visaient plutôt la consigne du vendredi matin « laissez voyager votre conscience » et que je n'ai pas pris en compte ici, même si les résultats sont très proches. Sept sur 29 c'est peu.

Ces témoignages ne sont ni le produit d'un entretien en règle, ni d'une auto-explicitation, ils mélangent des bouts d'auto-explicitation spontanées et des extraits d'entretien fait le lendemain. Du coup le

déroulement temporel n'est pas très détaillé, ou la fragmentation pas très poussée, pas plus que le degré de qualification, mais déjà en tant que tels ils sont source d'inspiration. J'avais le projet d'en faire une analyse très systématique et j'y ai renoncé, préférant vous les livrer en l'état (j'ai rajouté des soulignés pour faciliter la lecture des points qui me semblaient importants) et en partager la lecture avec vous.

A noter que les témoignages sont, à ma connaissance, totalement indépendants l'un de l'autre, ce qui rend d'autant plus intéressant les constantes qui se dégagent spontanément.

Témoignage de Vittoria.

25/7

Je doute, Pierre, que mon témoignage produise de l'immédiateté d'accès. J'ai du mal à accepter cette seconde consigne...à savoir à placer "mon lieu de conscience dans un moment spécifique". Ce que "lieu de conscience" évoque en moi est une association immédiate avec l'image de mon œil qui regarde de l'extérieur, donc pour démarrer un travail d'explicitation je dois passer par son intermédiaire, ce qui finit par alourdir.

24/7

Je fais l'exercice à ma façon, en essayant les deux différentes consignes par rapport à un moment de ma journée de hier.

D'abord je me donne la consigne classique en français :

Vittoria je te propose si tu es d'accord (OK, OK, je suis d'accord) de laisser revenir un moment de la journée de hier...Le vide (que je connais bien) se manifeste en premier. Je suis assise, mon corps est tendu en avant...mes coudes sont appuyés sur mon bureau... je garde mon visage entre mes mains... Le vide est là...mais je sais que ça va venir... Et je sais que je sais que ça va venir... L'idée de regarder sur l'agenda me traverse...mais je ne la prends pas en considération... Le vide est encore là... Mais un état de confiance s'installe et je sens mon corps mieux s'appuyé sur ma chaise...Qu'est-ce que j'ai fait hier?? C'était lundi...je répète c'était lundi... je sais que je n'étais pas tout le temps dans mon bureau.. Ai-je fait quoi?? Ah oui...l'image de ma petite voiture 500 FIAT me revient (ma famille me l'a offerte il y a deux mois pour mon anniversaire. Cela m'a "obligé" de reprendre à conduire après une dizaine d'années que j'avais presque renoncé)... Eh oui, hier je l'ai utilisé trois fois (!!!) en ville! Quelle performance!... Comment ça fait que tu n'y as pas pensé toute suite? Eh oui.. c'est comme ça! Il me faut le temps du laisser revenir...Un sentiment de quasi jubilation s'installe... Encore une fois le vide a donné ses fruits... Maintenant (si je le voulais et le pouvais) je pourrais expliciter des heures entières au sujet de ces trois moments...

J'essaie avec l'autre consigne... En amont je sens une sorte de résistance... Car en lisant le message de Pierre je l'avais essayé et elle me semblait qu'elle parlait trop à ma tête d'une façon intellectuelle .. Je l'ai même essayé en italien "Vittoria ti propongo di spostare il tuo luogo di coscienza nella giornata di domenica scorsa". Quelle horreur! Ça me semble encore plus intellectuel et artificiel.

J'essaie quand même avec le français: "Vittoria, je te propose si tu es d'accord de déplacer ton lieu de conscience dans la journée d'avant hier, dimanche..." (il me semble que pour tester l'effet je dois changer de moment).

Ce qui me vient assez rapidement, quasi sans vide, c'est l'image du sapin que j'ai décrit lors de l'entretien à St Eble comme lieu de positionnement d'un "dissocié" sous forme d'oeil. ... Peu importe je me dis. C'est un lieu de conscience... Le dire comme ça me parle bien maintenant, car c'est la bonne distance, la bonne hauteur...donc ça existe quand même...ça a un sens.

Intéressant pour moi que cette formulation m'ait amenée à recontacter un moment où j'avais fait un travail de décentration.

Et voilà, Pierre, je m'arrête ici. Tu peux garder ou jeter ce petit témoignage, comme tu veux.

Témoignage de Dynèle

Autres consignes (Dynele aborde d'autres points avant celui-là).

-« Déplacer votre lieu de conscience »... pour Dynèle, cela induit des effets de guidance vers un endroit spécifié qui pourrait être identique à la consigne suivante « déplacer votre attention sur un moment d'hier »...

-« Déplacer votre attention » ... pour Dynèle...cette consigne produit un mouvement qui oriente vers une position non statique « méta » qui surplombe et permet un déplacement tels un aigle en plein vol

dont l'acuité du regard explore un large champ et en même temps perçoit des mouvements à peine perceptibles.

Quand j'utilise

- "laisser revenir" .. je ressens un acte qui demande un lâcher prise, dans une forme de relaxation .. et les éléments qui se présentent le font à leur rythme ...

- "déplacer votre conscience. ou votre lieu de conscience" je dois encore tester plusieurs fois s'il y a une différence entre les deux (dans un mail ultérieur..).

La formulation induit un acte non pas passif comme laisser revenir mais un geste mental, rapide .. (voir instantané, à la vitesse de la lumière...)

- Evocation acte passif, déplacer geste mental rapide, (vitesse de la lumière comme pour Brigitte), et actif

- Position non statique, qui surplombe, déplacement comme un aigle, large champ et mvts à peine perceptible,

- Équivalence différence entre « conscience » et « attention », pour ma part je les prends comme équivalents, l'attention n'est pas autre chose que la modulation de la conscience, mais sur le versant subjectif il se peut que ces formulations ne soient pas équivalentes.

Témoignage de Brigitte Christine GERBER

J'ai enfin pris un moment pour reprendre mes notes de notre semaine et t'envoie un petit retour sur l'effet de la consigne du mercredi matin (sauf erreur de ma part et de mes compagnes de trio de reconstitution de la semaine).

La consigne telle que je l'ai notée sur le moment était :

"Je vous propose de vous souhaiter de déplacer votre conscience dans la journée d'hier". Puis après le feedback j'ai rajouté l'expression "lieu de conscience", mais je ne sais pas si je l'ai entendu ainsi sur le moment. Je crois que ce qui a été important était plutôt le geste intérieur de **me souhaiter** de faire quelque chose, au contraire de tous ceux à qui cela a posé problème !

Mon vécu de la consigne : Le fait de me souhaiter qqch me parle immédiatement.

Je commence à me dire "je me souhaite" avant même que tu aies dit quoi.

Puis, une fois entendu ce quoi (déplacer ma conscience dans la journée d'hier) , je suis immédiatement transportée au cœur de mon entretien (en tant que A) du jour d'avant, au moment le plus "pointu", là où je suis allée le plus loin, au moment où avec mon B nous avons placé un dissociée, qui était en fait à l'intérieur de moi et qui avait la faculté de ralentir le déroulement de mon vécu. J'ai eu le sentiment que c'était très différent d'une évocation. Il n'y avait pas de dépliement graduel, mais immédiateté de l'entrée dans le moment. Tout était là, tout d'un coup, j'étais au coeur. J'ai été aussi frappée, que je n'ai pas eu le sentiment de choisir ce moment central, j'y ai été comme transportée directement. Surprise par cette facilité de déplacement et la précision de ma perception de ce moment, je décide d'aller voir si je peux explorer d'autres moments, et cela marche. Je peux me déplacer d'un moment à un autre de ma journée avec une facilité déconcertante. Il n'y a pas de corporéité, je peux juste voyager (qqch du style "à la vitesse de la lumière"), d'un moment à un autre et surtout focaliser sur ce que je veux, je fais des gros plans, me recule et repart, sans problème. Il n'y rien d'autre que la liberté, la précision, l'acuité, pas d'émotions, pas de sens corporel.

Les jours suivants, tes consignes ne m'ont pas fait le même effet, alors je suis allée rechercher ce même geste intérieur de me souhaiter de me déplacer / de déplacer ma conscience, et cela a marché, mais moins bien, cela n'a plus été aussi fort et aussi aisé. J'ai toutefois remarqué le dernier jour que, une fois mis en action mon souhait de me déplacer, là aussi je me suis retrouvée directement au coeur du moment le plus "pointu" du jour d'avant, c'est-à-dire là où j'étais allée le plus loin dans un entretien en tant que A.

Voilà, cette consigne du mercredi a donc eu pour moi des effets tout à fait étonnants !

Témoignage Claudine

Par contre avec la deuxième formulation, c'est une toute autre histoire ! Mon attention n'a rien fait du début de la phrase (vous souhaitez). « Bon ! pourquoi pas ! Mais l'énoncé « votre lieu de conscience » m'a emmenée en évocation d'une toute autre façon que l'énoncé habituel du type : « je vous propose

si vous voulez bien, de laisser revenir un moment de la journée d'hier ».

Quand j'entends la formulation de Pierre, mon attention s'attache à « un autre lieu de conscience sur un moment d'hier », mais surtout à « un autre lieu de conscience ».

Et là, dans ma tête, il se passait des choses, enfin des choses qui voulaient venir pour dire : c'est bizarre ce mot, ça ne m'est pas familier... et puis il y a eu comme « stop, stop, n'agis pas dessus, tu le dis et tu fais l'expérience, c'est tout ! ». Et cet autre lieu de conscience était déjà là. Je l'ai perçu comme quelque chose qui filait sur mon côté gauche vers l'arrière (hier), ceci dans mon intérieur. C'était matérialisé, une sorte de courant d'air, comme une nébuleuse, mais sans lumière, en gros pour la décrire, elle est longue de 60cm sur 15/cm hauteur environ et elle file très vite. Moi, je restais à ma place, le corps qui se dilatait de l'intérieur, un grand espace intérieur, laissant la place à mon moi profond : « prends le temps, ne te précipite pas... ».

Et c'était très tranquille, très calme. Il n'y avait aucune crispation, aucune inquiétude du type « je ne vais pas y arriver... » comme j'ai tendance à le vivre avec l'évocation. ...Et en même temps, me dire « y a rien mais ne te précipite pas ! ». D'habitude ça m'inquiète, mais « reste tranquille et prends le temps de laisser venir ». Y avait une grande tranquillité et confiance. Et donc « O.K. y a rien ! »

Là, ça s'est ouvert grand et l'autre là, il fuyait vers hier. C'est comme si, moi je restais là, sur ma chaise intègre. C'est drôle ce mot !... ça m'a fait bizarre, mais je crois que c'est important. Je restais intègre et c'est un autre qui partait là-bas, cet autre lieu de conscience. ! Et ça me fait du bien que cet autre lieu de conscience me laisse moi, ici sur ma chaise. Ca me fait du bien que les deux soient séparés. Je crois que cela a une grande importance.

Cela a donc provoqué un tout autre geste intérieur que celui de la mise en évocation comme nous avons l'habitude de le faire. Dans le cas habituel, j'ai un geste intérieur, où c'est moi qui me tourne vers mon intérieur et me tourne vers le moment. Une sorte de plongée intérieure qui descend vers l'arrière de mon sternum.

Témoignage Maryse

La chouette

Nous nous installons, Pierre donne la consigne.

Je ne sais plus si je prête attention au mot "souhaiter", je ne crois pas (je sais qu'il l'a dit parce que cela a été abordé dans le FB), ce qu'il me revient c'est que j'ai déjà fermé les yeux, puis je les rouvre pour voir ce que font les autres (17 - 18), je les referme, je suis dans l'attente, je suis consentante, j'attends quelque chose qui ressemble à ce que je connais, c'est long, j'attends le cœur de la consigne, ce que je vais faire sous l'effet de ses mots et puis j'entends "**déplacer** votre conscience dans la journée d'hier" (57) et là, c'est fulgurant, je suis dans la bergerie, les yeux fermés, et je suis dans une petite chouette brune et grise, installée sur une branche de l'arbre au fond du jardin à gauche, (je suis sur la chaise, je vois la chouette et tout de suite je suis dedans, pffuitt), et sous l'arbre, il y a trois chaises blanches, sur lesquelles sont installées Brigitte, Sandra et moi, et une quatrième chaise pour l'enregistreur. Je les vois d'en haut, immédiatement dans la même disposition que l'après-midi de la veille et je vois Sandra, Brigitte, moi et l'enregistreur sur la quatrième chaise appuyé sur quelque chose (?) pour qu'il soit suffisamment incliné vers nous. Il me vient quelque chose de fugace dont le sens est "Bon, ça va, c'est un peu gros le coup de la chouette symbole de la sophia, d'accord, dans ce stage tu es en train de mesurer tous les progrès que tu as faits, en particulier avec le travail de cet hiver, mais bon, la ficelle est grosse, la symbolique est grossière", et aussi "laisse faire, ne t'occupe pas de ça maintenant, sois attentive à ce qui va se passer, lâche prise" et la chouette est toujours là sur la branche de l'arbre, je suis dedans et je me vois d'en haut en train d'être A pour Sandra qui est B, à une certaine distance de moi (un peu plus éloignée que dans les configurations les plus fréquentes), Brigitte un peu en retrait, et moi-chouette, je les regarde, je regarde le moment où j'étais A avec Sandra et pouf, d'un coup je retrouve la joie qui m'a envahie au moment de la prise de décision du moment évoqué (critère que c'est à ce moment-là que j'ai pris ma décision alors qu'il y avait un très long ante début), je retrouve la joie comme je l'avais ressentie la veille quand j'avais évoqué ce moment, légèrement moins intense que dans le moment initial chez moi, je reste là, moi-chouette en train de goûter cette joie qui s'amplifie, il n'y a plus que ça, seulement des petits fugaces passent pour me suggérer de bouger, de regarder autre chose, d'aller voir quand j'étais B, de revenir à la consigne de l'exercice avec la sensation que je ne la suis pas, aucun effet, je suis là, je suis bien, je ne veux plus bouger, le temps est suspendu,

comme s'il ne s'écoulait plus, le déclencheur de la joie a disparu, je ne fais plus rien, je savoure et à un moment, *je suis incapable de dire si ça a duré longtemps ou pas*, je ne sais pas si Pierre a dit quelque chose ni ce qu'il a éventuellement dit, je me retrouve sur ma chaise dans la bergerie, les yeux toujours fermés, *comme dans une bulle*, je vois la chouette qui prend son envol, lourd, lent, avec le bruit que font les chouettes quand elles volent la nuit, et elle vient vers moi qui suis à nouveau assise sur la chaise dans la bergerie, et j'ouvre les yeux, c'est fini, *je reste très longtemps dans le ressouvenir de ce vécu, j'ai envie d'y retourner pour savoir ce qui se passe après*, je suis en retrait du FB, jusqu'à ce que Pierre me sollicite directement *en me demandant comment c'était pour moi*. Je ne sais plus ce que j'ai dit, j'étais dans la disposition d'en dire le minimum, *de garder pour moi intact ce moment, sans le modifier en le décrivant*.

Voilà ce que je retrouve en auto-explicitation, un peu atténué mais encore bien présent. Je n'ai pas voulu le mettre en mots à Saint Eble, ni dans les jours qui ont suivi, et maintenant, un mois après, j'ai dû attendre longtemps, très longtemps, pour que le ressouvenir se remplisse. Une grande partie lundi soir le reste aujourd'hui mardi.

A propos du verbe "souhaiter" et des effets qu'il a eu sur moi (à l'écoute de la consigne, Pierre l'a dit au début et à la fin), je ne retrouve rien. Par contre, je retrouve bien "déplacer votre lieu de conscience".

Je retrouve que dans le FB, lorsque Pierre a dit qu'il avait utilisé le mot "souhaiter", je ne pensais pas l'avoir entendu, et maintenant je ne retrouve rien à ce sujet.

Témoignage Anne B.

« Quand je ferme les yeux, je me prépare à vivre quelque chose, j'écoute ce que dit Pierre et en même temps je me rends disponible. J'entends, heu, le début de sa phrase, sur le souhait, « j'aimerais que vous vous souhaitiez », ça ça me plaît bien, ça m'aide à me rendre disponible, je me prépare, je sais que ça me plaît bien car je suis ici en formation pour vivre des choses un peu différentes, ça résonne avec un souhait plus global »...

« Juste après... « lieu de conscience », je suis contente car je n'ai pas encore expérimenté cela et je me dis voyons ce que ça fait et « se déplacer dans la journée d'hier », ça me plaît, ça me fait penser à un matin du stage d'auto-explicitation où j'ai dansé la journée de la veille dans mon évocation, j'ai vécu une évocation comme une danse sur la journée de la veille » ...

« Je vois comme des ondes, je vois... je ressens, je vois, ce sont des... comme des ondes des choses qui se déplient, et c'est comme ça mais en lien avec ce qui s'est échangé, y'a un déroulement temporel sur l'échange, c'est beau, » ...

« du coup quand je me déplace dans la journée d'hier, je me déplace sur plusieurs lieux et moments, y'en a eu 7 ou 8 et dans ce même lieu ça se déroule. » ...

« Je surplombe, je suis en haut mais en fait moi, une partie de moi est dans les échanges, c'est cette partie de moi qui les arabesques. Y'a la partie qui est en haut et qui regarde mais la précision de la situation n'a pas beaucoup d'importance et elle regarde, et y'a une partie qui descend et qui suit le fil temporel de l'échange » ...

Suite au positionnement d'une dissociée :

« , elle dit que Anne est en train de revisiter la journée de la veille en planant de situations en situations et quand elle s'arrête sur une situation, une part d'elle reste en haut (elle voit) les personnes concernées par la situation et il y a une part d'elle qui descend et qui habite ce qui s'échange et comme ce qui s'échange, ce sont des mouvements des... en habitant ces échanges, il y a les courbes, les mouvements et aussi le fait de traverser des univers plus froids, plus chauds avec des qualités différentes et du coup, de sentir les frottements aussi ou des étincelles ou des choses très douces, des dépôts très doux, des frémissements, des... oui c'est ce qu'elle dit de ce que fait Anne. »

Témoignage Sandra

Exercice : souhaiter déplacer le lieux de conscience :

J'ai d'abord directement été en évocation de la journée d'hier, mais je n'étais pas en dissociation.

Or la demande me semblait être de se dissocier. Je me suis donc souhaité de me dissocié, suis revenu ici sur ma chaise.

Et j'ai imaginé une partie de moi se lever et se déplacer vers le jardin et vers hier.

Une fois dehors, ma conscience était hier sur l'escalier.

J'ai essayé de regarder vers la table, mais je me suis retrouvée en évocation, en moi hier.

Après quelques tentatives de garder ce regard extérieur, j'ai ressenti le besoin que ce lieu de conscience ne soit plus matérialisé dans une image de moi.

Cette conscience est devenue vaporeuse, j'étais au dessus du jardin, en apesanteur, ce qui m'a ramenée à des images, pensées venues hier matin (pensées liées à l'imagination guidée).

Puis j'ai entendu l'orage et ai souhaité être cet orage, évocation de sensations en moi au moment où l'orage est arrivé, puis je me suis rendu compte que ce gros nuage était trop loin, je suis revenue au fond du jardin, sous le pommier,

J'ai retrouvée des sensations, des paroles dites dans le groupe, et surtout les gestes porteurs de sens échangés hier après midi

==> Quelques gestes ont été déterminants dans chacun des entretiens conduits.

Puis j'ai essayé de prendre la place du magnétophone au milieu, sans la chaise. C'était un peu gênant parce qu'il a été beaucoup déplacé,

Puis j'ai choisi de rester là, au milieu du groupe,

J'étais un peu frustrée parce que je voyais le plus souvent la situation de ma position d'hier

Puis j'ai tout de même perçue de façon un peu plus extérieure ce qui s'était passé durant l'entretien où j'étais A.

Quelques éléments liés à l'empathie entre nous.

Cette position au milieu m'a conduit à revisiter le sens identifié à la fin de mon entretien, du haut de la position de dissociée adoptée la veille.

En forme de conclusions ...

Qu'est-ce que je tire de cette analyse, du travail sur cet exemple de consigne ?

- Cela me donne l'occasion de faire le point sur les liens entre conscience et explicitation.

- Je réfléchis sur les problèmes de description de la conscience, motivé par le fait de rendre possible la comparaison de vécus différents (par exemple, comparer les vécus de conscience suivant les émotions, ou entre rappel en évocation et sans évocation).

- Cela me conduit à essayer d'énumérer les qualités de la conscience et les variétés de pôles égoïques;

- J'introduit l'hypothèse de la « non localité » de la conscience, non pas pour la vérifier ou la confirmer, mais pour découvrir quels possibles elle ouvre, qu'est-ce qu'elle rend pensable, qui ne l'était pas auparavant ou sans elle. D'ailleurs, dans la mesure où elle s'origine dans la physique quantique, il n'est pas impossible que je ne comprenne pas le sens de cette hypothèse, peut-être même que je fasse un contre sens. Qu'importe pour le moment, est-elle féconde ?

- Non locale, non coïncidence entre la localisation du cerveau/corps et localisation du point origine de la conscience ; mais de ce fait causalité non matérielle (comme la gravitation ou le magnétisme), hypothèse de transmission instantanée de l'information sans limite de distance, voir de temps, hypothèse d'une conservation des traces mnémoriques dans un champ extérieur au corps. Cf. Bergson.

- « Déplacer votre lieu de conscience » plutôt que « laisser revenir un moment ». Peut être une idée qui n'a rien à voir avec l'hypothèse non locale, mais une idée qui vient de la rencontre avec cette hypothèse.

- Au passage, importance de l'intention comme mode de contrôle des actes cognitifs, ce qui est un point inaperçu de la psychologie cognitive classique, et qui est central pour nous parce que les intentions sont propulsées par les consignes, donc résultent d'une bonne adéquation des effets perlocutoires.

- *Qu'est-ce que j'ai appris à partir des témoignages :*

/ Tout d'abord, j'ai peu de contenu, ces témoignages ne sont pas un compte rendu détaillé de ce que chacun a trouvé en réponse à cette consigne, l'acte déclenché n'est pas décrit dans sa nature (impossible), mais dans son apparition, sa dynamique, et l'atmosphère subjective de ce qui se passe : légèreté, immédiateté, liberté, facilité de déplacement, voire sentiment d'omniscience, quelques indications sur l'identité du pôle égoïque : une chouette, comme la vision d'un aigle.

/ Que cela déclenche une conduite différente de l'induction d'évocation,

// On est moins dans la passivité, plus dans une action cf. L'opposition entre « laisser venir » et « déplacez votre lieu de conscienc » (même si la personne n'en contrôle pas elle-même l'initialisation, cf. Plus loin, les effets de l'intention),

// Les qualités de l'acte déclanché sont différentes de l'évocation,

// Ces qualités sont assez proches de la décorporation vécue lors d'un coma réversible EMI, peut être est-ce une indication pour dire que toutes les positions dissociées ont des points en commun, quelle qu'en soit l'origine.

// La grosse différence entre déplacer votre conscience et décorporation dans les EMI est la présence ou non d'un vécu de décorporation, au sens d'un ressenti de sortir de son corps, et /ou d'y rentrer.

// On retrouve en gros toutes les qualités de la « position dissociée » au sens de la PNL?

Dominante de l'accès visuel, je me vois moi même, et je peux voir ce qui m'entoure d'un autre point de vue que celui qui s'origine dans mon corps ;

Donc, pour ce faire, position spatiale en surplomb, détachée du lieu du corps, sens de la corporéité plutôt faible,

Se rajoute une mobilité, un sentiment de liberté, une possibilité de zoom, inédite,

Des limites à l'expérience des « lieux de conscience » ?

// A-t-on accès à tous les types d'informations ? En ce sens que d'habitude les positions dissociées privilégient le visuel et le fait de se voir dans l'image visuelle. A-t-on accès à du ressenti corporel ? De l'émotion ? De l'auditif ?

// N'y a-t-il pas plus facilement du conceptuel ? Des explications ? Des conseils d'après coup ?

// Tout le monde rentre-t-il facilement dans l'expérience des « lieux de conscience » ? Sachant que dans toutes ces « manipulations » de la conscience, évocation, transe, relaxation, méditation, dissocié, on rencontre toujours des cas de difficultés, souvent liées à trop de contrôle mental (trop de cerveau gauche ...). Dans le feedback en grand groupe, on a eu de nombreux témoignages de blocages sur le début de la consigne (vous souhaiter à vous même), sur l'impossibilité ou l'incompréhension de « lieu de conscience ».

Annexes

Transcription de la consigne du mercredi matin.

En italique ma présentation et mes commentaires, en droit les paroles prononcées, les chiffres donnent le déroulement temporel en secondes.

Le mercredi matin, je change de consigne dans l'idée de mobiliser la conscience différemment, sur la base d'une hypothèse selon laquelle la conscience serait non locale, au sens de distincte de la place du corps, donc comme pouvant être multilocalisée, pas seulement localisée là où se trouve mon corps, pas seulement identifiée à la co identité assise sur la chaise. J'espère que cela va produire des effets différents de la consigne habituelle de l'induction de l'évocation, « je vous propose de ... laisser revenir ». Mais, à cette étape, je n'ai pas encore d'attentes précises. Sinon que si l'hypothèse d'une conscience non locale est vraie, elle doit être efficace, et produire des effets observables, sinon c'est du pipeau. J'espère simplement que le changement de consigne va produire des effets différents dans la manière dont chacun va se déplacer mentalement vers la journée d'hier.

Je transcris ci dessous les 1' 40 s de l'enregistrement, les commentaires sur mes intentions ou sur l'activité dans la salle, ou encore sur le para verbal (ton et rythme de ma voix, la dimension corporelle étant masquée puisque quasiment tout le monde a les yeux fermés) sont en italiques, les ... ont vocation à suggérer la présence de silences plus ou moins marqués :

01s (*je nomme ce qui se passe devant mes yeux, plusieurs stagiaires, sachant le genre de chose qui va se passer, ont déjà rangé leur cahier, stylo, portable, et même pour certains ont déjà fermé les yeux*) certains sont déjà détachés de leur cahier depuis longtemps

Silence, bruits de rangement dans la salle

16 voilà ... (*je vais commencer à induire l'attente de la consigne proprement dite et la mise en état d'accueil et d'attente*),

17 donc ..., si ça vous aide vous fermez les yeux (*voix douce, basse, tranquille*)

18s si ça vous aide pas, ben vous les gardez ouvert, (*consigne qui autorise le faire et le ne pas faire, pour qu'il n'y est pas de réaction, pas de refus possible à une proposition unique, et la suite augmente encore cette liberté de choix*),

25 si vous avez envie de changer en cours de route ben vous changez ..

Mais je vais vous proposer une consigne un peu différente (*j'induit délibérément une attente, une annonce de nouveauté, donc l'induction d'une mise en vigilance plus grande encore*).... {Attends (*je m'adresse à quelqu'un qui n'est pas prêt, donc mouvements divers dans la salle, et par conséquent mise en attente de tout le groupe*) puis reprise, où j'introduis d'abord la notion de souhait, de se souhaiter, avant de suggérer quoi souhaiter.}

35 Je vais vous proposer, que vous souhaitiez, ... que **vous vous** souhaitiez, donc vous allez le faire à votre manière 46

49 Que vous puissiez intérieurement exprimer le souhait, si je le reformule 54 ...

57 De souhaiter déplacer votre conscience dans la journée d'hier

1' 00 de déplacer le ' ... un lieu de votre conscience dans la journée d'hier (*je me rattrape de justesse pour passer de l'article défini « le » à l'indéfini, potentiellement pluriel de « un » lieu*).

1' 04 à un endroit ou un autre de l'espace de travail et de laisser revenir ce qui vient à partir de ce lieu 1,14 (*J'indique les « où » et le geste qui suivra : « laisser revenir »*),

1,15 et ... essayez à votre manière , et si ça marche pas essayez autrement, ... et .. faites ce qui vous aide 1,22 (*à nouveau, j'ouvre des propositions qui peuvent aider à désamorcer les réactions de refus, d'incompréhension, pour ouvrir à tous les possibles*). Puis je marque la fin, avant une répétition lente.

1,28 voilà, ... (*la voix va se faire plus basse, plus douce, plus lente, je vais me contenter de répéter doucement ce que j'ai déjà dit*),

1, 30 ... déplacer sa conscience, ... déplacer vers le passé, la journée d'hier , ... dans un lieu ou dans un autre, ... souhaitez que ça se passe comme ça, ...

(*Très doux, presque inaudible*) ... et je vous laisse faire ...1,40 Silence

57 De souhaiter **déplacer** votre conscience dans la journée d'hier

1' 00 de déplacer le, un lieu de votre conscience dans la journée d'hier

1' 04 à un endroit ou un autre de l'espace de travail et de laisser revenir ce qui vient à partir de ce lieu 1,141,15 et ... essayez à votre manière , et si ça marche pas essayez autrement, ... et .. faites ce qui vous aide 1,22

1,28 voilà, ... (*la voix est plus basse, plus douce, plus lente*)

déplacer sa conscience,

déplacer vers le passé, la journée d'hier ,

dans un lieu ou dans un autre, souhaitez que ça se passe comme ça, ...

et je vous laisse faire ...1,40

Note sur la fonction de l'intention dans le déclenchement de l'activité cognitive.

Le fonctionnement de cette consigne, comme pour toute consigne, (voir l'article suivant de Maryse Maurel sur la réponse à la consigne du rêve éveillé dirigé) repose sur la force des effets perlocutoires. Les mots que j'utilise intentionnellement ont vocation à produire un résultat chez celui qui les entend et les comprend, à condition -en plus- qu'il consente à ce qui est proposé. Les mots n'agissent pas selon une causalité matérielle, mais selon une disponibilité à les accueillir.

Si je demande à quelqu'un d'ouvrir la fenêtre, on comprend facilement que s'il y consent, il se lève et va ouvrir la fenêtre, il a une prise volontaire sur les gestes qu'il doit accomplir pour ce faire. Mais, si je lui demande de « déplacer sa conscience à un moment de la journée d'hier », il peut y consentir, mais il ne sait pas ce qu'il doit faire pour déplacer sa conscience. Et pourtant, quand la compréhension et le consentement sont là, on a de multiples exemples de la mise en œuvre spontanée d'un acte qui produit le résultat attendu.

Miracle ?

Non, habitude non vue. Le fonctionnement cognitif n'est pas soumis dans le détail à mon contrôle, il se déclenche, se fait à ma demande, et se corrige dans l'après coup de sa production, en référence aux résultats attendus, mais fondamentalement il est le produit d'une intention éveillante.

Par exemple, je souhaite avoir une image, imaginer la façade de ma maison, aussitôt s'ébauche une vision plus ou moins précise de la façade. Mais ce qui est apparu je ne l'ai pas contrôlé dans son mode de production, mais par le souhait, l'intention, qu'il en soit ainsi. Les premières images qui m'apparaissent me font prendre conscience de manques, d'imprécisions, et là je souhaite faire apparaître plus en détail l'encadrement des fenêtres, il me vient des bouts complémentaires. Mais fonda-

