

## ***Entre Cap Blanc Nez et Cap Gris Nez : « Fenêtres » et processus attentionnels en fonction de l'effort de course.***

**Jacques Gaillard**

Professeur au centre IUFM de Lille Professeur de Technique F M Alexander .

1 – Où il est question de « footing » :  
Connaissez-vous le « site des caps » ? Entre Calais et Boulogne ? Site charmant quoique médiatiquement peu affiché dans le grand marché de la « vacance ».



Bien que le temps fût quelque peu incertain – Février venait à peine de donner les premiers signes du retour du jour – il avait décidé de venir se reposer dans cette contrée où la Manche vient embrasser la mer du Nord sous l'aplomb des falaises de craie du cap « Blanc-Nez ».

Le vent avait soufflé fort toute la nuit, des averses d'une pluie compacte s'étaient abattues sur le toit de la sous-pente où il avait passé la nuit. Le jour se levait ; du lit dont l'emplacement permettait d'ouvrir le regard vers le ciel, il sentit l'imminence d'une clémence : des nuages dont la lumière n'était plus absolument absente. Fut-ce un déclencheur suffisant ?

Il sauta du lit, enfila sa tenue de jogging et, après un petit déjeuner copieux, se rendit sur le cordon de sable qui relie les deux caps. Le vent était toujours violent, la mer venait faire éclater sa rage en vagues puissantes dont le bruit était emporté par la turbulence de l'air. A peine quelques grosses gouttes, abandonnées nonchalamment par des nuages maintenant lézardés de ciel. La mer, basse, offrait de vastes étendues de sable brun, dense mais souple, à l'appui, que se disputait l'eau, en affleurements irréguliers.

L'air humide le giflait sur le côté gauche du visage, alors qu'il regardait l'écume des vagues qui déferlaient. A sa gauche : le cap Gris-Nez, à sa droite, le cap Blanc-Nez. Imperceptiblement, il se laissa emporter vers la droite. Attrait du site, celui-ci plus majestueux que l'autre ? Pression sollicitante du vent ? Comme il l'éprouvait souvent, ses premières foulées étaient lourdes, son pied en se posant, livrait cette impression désagréable que le sol l'attirait, l'aspirait comme pour le liquéfier, l'aplatir. Pourtant, le support doux mais ferme du sable n'était pas en cause. Cette impression d'enfoncement était simplement délivrée par l'abandon du corps en lui-même, la pesanteur de sa chair, se repliant en masse concentrée. Ses muscles, la masse de ses muscles, le faisaient, à chaque réception d'impulsion, s'effondrer en une molle absence.

Il entendit le message (a), ouvrit ses sens : l'air iodé le stimula immédiatement, puis l'épaule solide du site embrassa son regard. Il se vit : voir. Par le goût, sa course prenait sens ; sa foulée se délia. Il put alors goûter à l'accord de sa voûte plantaire avec le sable, en une entente élastique ; la force vibrante de sa colonne vertébrale, le supportant dans sa course, lui apparut. Il éprouva toute la longueur de cet arbre de vie qui l'emportait dans sa course, les douces oscillations de son crâne posé sur le fragile support, en forme de lunule, de l'atlas, supportant le monde de ses pensées, ses ailes iliaques libres, ouvrant le bassin, accordant sa place au sacrum, flottant dans un espace libéré, au rythme de ses foulées. Il éprouvait sa colonne comme un fouet, cinglant la tourmente qui voulait l'abattre, le coulant dans les pleins et les déliés du vent, spontanément, sans effort. Sa foulée, curieusement, s'allongeait imperceptiblement. Il lui fallut un certain temps pour reconnaître, puis comprendre que le vent arrière, qui le poussait, en était en cause. Il rit intérieurement d'avoir pu penser qu'il était

aujourd'hui dans un jour de grande forme : le spectre narcissique de la performance, lui qui pensait s'en être définitivement détaché, a décidément, la vie dure, se dit-il. Une large flaque d'eau, après quelques kilomètres de course, lui apparut, offrant un obstacle à sa route. Après avoir cherché une issue possible, il se retourna pour entamer son retour ; l'autre cap, morne sous son chapeau de ciel bas, apparut dans son champ visuel, une gifle humide et iodée le cingla au visage : il faisait face au vent.



La PREMIERE chose qu'il fit, fut de PENSER QUE CE SERAIT DUR (b) de revenir sur ses pas, maintenant qu'il recevait, en pleine face, la violence du vent. Ses muscles tendus lui signalaient déjà très clairement l'intensité de l'effort qu'il allait devoir fournir.

Il s'arc-bouta, se resserra en lui-même, fit bloc contre le vent en une masse compacte, éprouvant dans ses articulations tenues, la puissance de la force qu'il devait opposer au vent. Son torse statufié retenait la dispersion de ses membres, qu'une bourrasque, pensait-il, aurait pu enlever ; c'est pourquoi il les pressait fermement contre le marbre de son tronc. Tout de lui, convergeait en lui, en un vaste mouvement d'opposition. Quelques foulées suffirent pour transformer la cuirasse guerrière de sa musculature en carcan de souffrance, particulièrement à cet endroit où le corps refuse la flexion et le jeu nécessaire à l'aisance de la course : les cuisses. Une barre de douleur lui en incisait la partie antérieure, l'invitant furieusement à une détente. L'idée d'un arrêt lui vint, solution spontanée à l'octroi d'une détente, par l'arrêt d'un mouvement.

Son torse, dans l'arc-boutement général de son corps, se creusait, plongeant côtes et sternum au creux de son ventre, invitant la nappe du diaphragme à une paralysie forcée. Sa nuque verrouillée parachevait la construction de ce bloc de lui-même qu'il

opposait au vent, tête vissée au tronc, gorge et pharynx noués. A la pression intrusive des éléments, il offrait le creux de son corps, ramassée et tendu. Le manque d'air, une sorte d'oppression, le réveilla, mit en mouvement ses pensées. Où se trouvait-il, alors qu'il luttait contre le vent ? Alors que toute son attention convergeait en lui ? Que voyait-il de ce site qui, tout à l'heure, vent arrière, l'enchantait ? L'espace se limitait, en ce moment, à ses espaces corporels contraints, contrits et rétractés, son regard fouillant, de façon désordonnée et inquiète, l'intérieur de son corps, tentant l'improbable projet d'une vision interne de soi, comme si un œil placé dans sa chair allait délivrer une meilleure place, d'où le monde tumultueux allait apparaître de façon moins dangereuse. Il entendit le signal, comprit qu'il s'adaptait mal à ce qui l'avait, en un premier mouvement, agressé : le vent (c).

Il en avait reçu la gifle, et IMMEDIATEMENT, sans s'être donné le temps minimal, d'en apprécier les qualités, avait organisé, de façon quasi réflexe, sa défense : une concentration tonique de lui-même. Il se rendit compte, dans la seconde même, qu'il ne l'éprouvait plus : rien de ses traits les plus fins, une humidité iodée, l'éclat argenté de l'écume des vagues qu'il prolongeait, mais pire, sa force, la réalité de sa force brute.

Il suspendit le moment, ses efforts, son volontarisme, mit entre parenthèses son souci de lutte et ses pensées, fit le vide en lui ; il revint au monde, le monde lui apparut, le cap Gris-Nez et sa molle silhouette, les nuages perlés de gris, le tumulte des vagues, la somptueuse déclinaison des berges de sable mouillé.

Curieusement, il eut l'impression que le vent faiblissait, plus exactement qu'il gagnait en souplesse. Moins raide, moins monolithique. Brutal, mais dynamique, l'enveloppant en une infinité de sauts et de ressauts, qui le touchait. Cette enveloppe d'air vivante l'accueillait, l'invitant à s'y fondre, à en épouser les creux, à en recevoir les excès. Il retrouva avec plaisir la flexibilité de son corps, articulations ouvertes et muscles élastiques, évaporant la lancinante douleur de ses cuisses contractées. Le fouet du vent le stimulait dans son intention de courir, l'invitant à se faire autre dans une autre façon de s'éprouver. Il le voyait bien, dorénavant :

le vent lui avait, par sa présence, appris à découvrir une autre course, mais aussi à se découvrir, autre, dans la course. En l'acceptant, il s'était accepté, reconnaissant ce par quoi il pouvait être efficace, sans se nuire, sans faire plus que ce qu'il y avait à faire : la part congrue, une congruence. Ce qui, en accord à soi-même et au monde, est juste nécessaire pour être et agir. Effectivement, à son insu, sa course avait changé : l'amplitude de sa foulée avait considérablement diminué, son pied épousait le sol beaucoup plus longtemps, s'imprimant dans le sable qui, en retour tardait à lui délivrer son soutien, en une impulsion calme, mais puissante. Ce furent les premiers éléments qui lui apparurent, lui signalant les raisons de son mieux-être. Ses bras s'étaient déliés, non pas abandonnés, mais flexibles ondulants, algues souples portées par le mouvement de l'air, n'y résistant pas, s'y accordant. Plus près du centre de lui, il sentit que le buste, par les clavicules et le sternum s'était ré-ouvert, offert au vent, sans effort ni volontarisme. Présent. Sa gorge et son larynx dégagés, libéraient ses mâchoires, appendices suspendus, invitant au relâchement des joues et des lèvres : le goût salé et iodé de l'air dilata ses poumons, amplifia sa course. Il allait très lentement, certes ; pourtant, tout de lui, bougeait, glissait, ondulait, vibrait. Il sentait aussi la tentation (d), l'amplitude de son mouvement s'était considérablement limitée, de restreindre comme par symbiose, celle de sa pensée, de son attention, plus exactement, se figeant dans une géométrie plus contrainte, plus statique, à l'échelle de l'activité de son corps.

Il lui fallut un effort pour aller contre l'évidence, l'impulsion spontanée. Focaliser ne veut pas dire se restreindre, pensa-t-il. Son corps écouta et reçut la pensée, en une souple continuité.

La puissance instable du vent éveillait la stabilité dynamique de son corps, par les mille jeux de ses rouages, pour peu qu'il fasse cet effort mental de rester en contact avec elle. Plus il s'offrait à la tourmente, plus il éprouvait ses limites, non pas un dépassement, mais une conscience de lui, de ce qui, de lui, était juste nécessaire pour répondre aux sollicitations des éléments.

*La tourmente était, bel et bien, dehors ; il était, lui, calme, serein et puissant, riant de la confu-*

*sion dans laquelle, quelques minutes auparavant, il s'était laissé piéger, en répondant de façon symbiotique à la violence, par la violence.*

Il goûtait aux mouvements internes de son corps, mais aussi aux dégradés de lumière que laissaient filtrer les nuages maintenant lézardés de vastes éclats de ciel ; le temps passait, sa course l'avait, déjà, très sensiblement rapproché du point d'arrivée. Il en fut surpris. Il avait eu tant à apprécier, à déguster, que l'espace s'était avalé, sans qu'il eut à faire l'effort de le faire. « END-GAINING, projection dans le résultat... ». Les mots célèbres de F. M. Alexander lui revinrent... La sueur lui collait ses vêtements de corps à la peau ; déjà, il savourait le plaisir de la douche. Affaire de quelques minutes... Sa pensée s'égara un instant, le décrochant du présent ; il sollicita, par un mouvement flexible, son attention et revint à la plage, au sable moelleux et doux, que sa foulée, modeste, mais sûre, parcourait.

2 – Où, après une douche, il est question d'auto-explicitation :

Alors qu'il se prélassait sur le lit, quelque chose ramenait ses pensées, de façon compulsive, vers le footing.

Il lui fallut un certain temps pour qu'émerge les premiers linéaments de ce qui le préoccupait ; son corps l'avait repéré, sa conscience tardait à le qualifier, les mots hésitaient à se fondre dans sa chair.

Ça se dessinait... maintenant : la violence qu'il avait eu à subir lorsqu'il avait rebroussé chemin, contrastait curieusement avec l'aisance de sa course, lors de l'aller. Il ne comprenait pas comment, sa course et la perception de lui dans son mouvement aient pu changer à ce point. Mais aussi, comment il avait pu s'accorder une relative aisance, alors que tout de ses muscles s'était érigé en muraille. Il n'avait rien fait, de conscient, en tout cas, rien cherché, rien volontairement modifié, dans sa façon de s'y prendre, en tout cas. Pas même appliqué, quelque truc supposé efficace... Une énigme... Des minutes passèrent, le laissant en prise à son interrogation, en pensées flottant mollement autour de ce curieux moment. Ce qui s'était passé, les sensations, cela lui était clair, la transformation de son corps, de ses perceptions ; ce qu'il avait fait pour qu'une telle transformation se produise, en revanche, restait mystérieux. Il se laissa bercer par le ressouvenir sensoriel ; s'y immergea, sans s'y

abandonner. Alors, il vit et comprit. Pas d'un bloc, mais comme quelque chose de flexible qui, émergeant, se moule en évidence. Il le voyait se définir maintenant, dans une MICRO-TEMPORALITE très claire : juste avant les premiers signes d'allègement, il avait modifié CE A QUOI SON ATTENTION FAISAIT ATTENTION ET COMMENT ELLE FAISAIT ATTENTION. Mais mieux encore, il voyait comment, en se retournant, la gifle du vent avait également transformé les mouvements de sa pensée. Le vent le portant, son attention était largement ouverte, laissant ses sens embrasser le monde, lui accordant l'accueil de son mouvement. Elle était même à ce point flexible et diffuse qu'il ne se rendait même pas compte de son activité. La facilité se donne toujours par une absence, un évidement, se dit-il. J'étais, porté par le vent, attentif, vigilant, embrassant le monde dans un vaste geste sensoriel, sans être, pour autant conscient que ce goût était délivré par le jeu de ma pensée ouverte. Pourtant, mon attention travaillait, m'engageant corps et âme dans la réalisation de ma course, mon intention de course. Il fut surpris de constater combien une attention ne s'opposant pas à la réalisation d'une intention se faisait discrète, accordant corps et pensée en une évidence sensorielle. Il voyait aussi apparaître combien le plaisir et la saveur étaient associés à une ouverture flexible de la pensée. C'est un peu un interrupteur, songea-t-il ; ouvert, c'est la lumière, la présence, la conscience, le goût et les couleurs ; fermé, c'est le noir, l'errance, la quête, les affres de la confusion. Quand il s'était retourné, face au vent – sa conscience le lui délivrait maintenant – il S'ETAIT DIT QUE CE SERAIT DUR. Ce fut, avant toute action corporelle, la première chose qu'il fit. Un geste mental ; plus exactement, une pensée se développant en geste mental, celui de tourner son attention sur lui, en un mouvement qui, OUTRE SA FOCALISATION, SE TOURNAIT CONTRE LUI.

Quelque chose de sa pensée s'était, à la fois rétréci et modifié dans son mouvement. Le vent l'avait giflé ; pour autant, il n'avait pas été couché au sol ou enlevé dans les airs. Objectivement et rationnellement, s'il s'était fié à ses sens, il n'aurait pas eu à se tendre comme il avait pu le faire. Il resta, un moment, en prise avec ce constat dont l'évidence le frappait et déclina, d'un coup, la

succession des événements : il avait reçu le choc du vent, avait pensé que ce serait dur, son attention s'était refermé sur lui, son corps s'était tendu, il avait produit un surplus d'effort pour s'extraire des tensions dans lesquelles il s'abîmait !!! Il resta, un temps, entre fou-rire et consternation, ému de sa prise de conscience. L'effort qu'il avait fourni ne s'opposait pas au vent, mais consistait à lutter contre lui-même, car, c'était limpide maintenant, SA PENSEE L'AVAIT JETE, EN COMMUTANT SON ATTENTION, DANS LES RETS DE SES MUSCLES !!!

### **3 – Où il est question de « fenêtres » et de modes attentionnels :**

Laissons notre héros goûter à cet indéfectible plaisir de l'auto-explicitation et de l'émergence de la conscience de soi, pour prendre une position plus extérieure et tenter d'interpréter les moments les plus remarquables de son expérience ; celui où : En début de footing, il prend conscience de la lourdeur de sa foulée et ouvre ses perceptions au monde pour s'accorder une aisance de course.

Se retrouvant, il se tend en réagissant à la violence du vent,

En acceptant sa turbulence, il retrouve une aisance et une facilité, grâce à une course adaptée aux caractéristiques de la situation, Ayant limité l'amplitude de ses foulées de course et la taille de sa « fenêtre » attentionnelle à son propre corps, il garde néanmoins une pensée large et mobile.

Ce dernier point me semble le plus important ; j'y reviendrai, plus tard.

\* Les deux premiers moments laissent apparaître un jeu de relation entre intention (courir), ouverture perceptive au monde, et aisance corporelle.

– En (a), il s'appuie sur la reconnaissance sensorielle de la lourdeur de ses foulées pour ouvrir sa vision et retrouver le contact sensoriel au site. Faisant cela, il redirige son attention de la focalisation sur lui, à une « fenêtre » plus large : le site. Les conséquences de cette ouverture attentionnelle – en volume, si je puis dire – se font immédiatement sentir : il éprouve le monde qui, s'immisçant en lui ; l'allège.

A ce point de l'interprétation, rien ne permet de dire si l'allègement résulte d'un élargissement perceptif au monde, ou d'une dilatation de la focalisation attentionnelle.

Par ailleurs, chose remarquable, l'élargissement de la fenêtre attentionnelle lui restitue l'objet de sa course, son INTENTION : courir. On le voit, effectivement, en début de footing, observer les sensations issues de sa foulée, fouiller visuellement sa chair, ce qui, focalisant son attention, le détourne de son intention, de son projet, de son EN / VIE : courir.

– En (b), on le voit également se couper sensoriellement d'un monde rendu subitement agressif, en réduisant la taille de sa fenêtre attentionnelle à son enveloppe corporelle, mais surtout, aller chercher, d'un œil interne inquisiteur ce qui se passe en lui. Le choc sensoriel est immédiat. Ce qu'il est intéressant de remarquer, c'est qu'à ce moment, son corps ne s'adapte pas à la « charge informationnelle » du contexte – pour reprendre une bien inhumaine formulation... – mais répond, très docilement, à la demande mentale, projetée a priori de CE QU'IL IMAGINE QUE CE SERA. « Ce sera dur », s'était-il dit, mettant en mots la réaction corporelle tonique à la gifle du vent. Ce scénario, dans une micro-temporalité très serrée, paraît le plus plausible : le choc du vent le surprend → il y répond par une contraction musculaire immédiate, laquelle se met en mots spontanément : « Dur ! » → en retour, le mot et sa charge significative viennent s'enkyster davantage dans le corps qui se tend encore plus et l'invite à projeter une interprétation concernant l'avenir : « Ce sera dur ! » → il lui faut alors réellement produire un effort pour faire plier ses articulations bloquées, par une contraction musculaire supplémentaire : c'est effectivement, dur !... Ce qu'il est cocasse de noter, c'est que l'effort ne s'organise pas, à ce moment-là, contre le vent lui-même, mais contre les réactions toniques qu'il s'est imposé à lui-même, pour se défendre du vent au lieu d'en percevoir lucidement les caractéristiques. Ce qui aurait supposé de rester en contact sensoriel avec lui...

\* Et l'attention, dans tout ça ?

*Les conséquences noématiques de l'activité de la conscience sont bien tangibles, mais qu'en est-il de l'activité de la conscience elle-même ? Dans l'exemple évoqué, trois opérations ont eu lieu :*

**La fenêtre s'est rétrécie,  
Elle a changé d'objet,  
Elle a changé de dynamique.**

D'abord, très normalement, elle s'est rabattue, imposée par l'urgence de la présence tumultueuse du vent, sur son visage. Un rétrécissement adaptatif s'est opéré. Par contre, l'objet d'une attention bien dirigée pour une bonne adaptation, aurait dû, dans ce cas précis, concerner le vent et l'appréciation de ses caractéristiques ; or, il est troublant de constater que l'attention, à ce moment-là, est dirigée sur le corps, se fixant au cœur de la chair, cherchant à mieux se saisir de soi, à mieux se maîtriser (...), comme si l'attention tournée en direction de soi allait donner davantage d'informations sur le monde. Geste mental « naturel », singulièrement déplacé !

*Mais surtout, le mouvement d'attention a changé : il s'est figé, fixé, enkysté en un trajet intrusif, allant chercher de façon hasardeuse d'hypothétiques réponses. Or, la juste adaptation requière, me semble-t-il d'éprouver cet espace flexible, labile, où une double porosité s'opère : le monde qui me pénètre, par mes sens, et le monde, que je touche, de mes actes. Une modulation, une mélodie permanente, où s'accordent deux voies, celle du dehors, celle du dedans.*

Il y faut une rigueur, une écoute attentive !!! que seule... une entière ouverture mentale permet, par ce geste ample et fécond de la suspension pro-active.

De ceci, une question émerge : peut-on réduire ses fenêtres attentionnelles, sans limiter la mobilité, la disponibilité de l'attention ? Mais aussi, en étant en contact avec un agent extérieur plus violent, puissant, agressif ? En augmentant l'intensité de son effort, la précision de son geste ?

Que faut-il suspendre et réduire de ses habitudes pour y parvenir, le « souci de soi », impliquant de façon tellement évidente, ce geste mal pensé, mal réalisé, mal vécu, de se concentrer ?

– En (c), on voit notre héros, à partir de la reconnaissance du juste signal de la souffrance dans les cuisses, ré-ouvrir ses perceptions, re-contacter visuellement la plage, le sable, tactilement, le vent. Mais qu'a-t-il fait entre le moment où il prend en compte le signal et celui où son corps lui accorde plus d'aisance ?

Quelle est la clef de cette dilatation au monde, où le corps s'imprime de ce qui le touche et s'adapte, dans l'acceptation. Il y faut un accord, une ondulation faite d'accueil, de confiance, de sérénité, de tolérance, à ce qui est, que l'on ne présuppose pas, qui,

venant de « là-bas », me touche et m'informe, immédiatement, de ce que je dois faire pour trouver la juste et bonne réponse.

Du monde que j'imprime, s'énonce – aïe – mon adaptation : une réponse efficace. L'EX-pression s'enclasse dans l'IM-pression, qu'elle prolonge.

Seule l'attention, dans ses replis les moins explicites – l'activité noétique laisse en effet moins de traces que ses conséquences noématiques, lesquelles lui font écran – en est capable ; ce lieu de commutation que j'entretiens avec moi-même et le monde, où se module le rapport entre lui et moi, entre mon obstination projective et la fragrance savoureuse de sa présence. Même si la taille des fenêtres attentionnelles invite à focaliser plus ou moins l'attention, sa flexibilité, sa mobilité, sa capacité de dilatation, dirais-je, peuvent rester inaltérables, entières.

C'est ainsi qu'en (d), bien qu'ayant limité son amplitude de course du fait d'un environnement violent qui oblige à la réduire, il garde une attention large, disponible. C'est elle, par son mouvement d'accueil, qui lui assure la pleine continuité de la réalisation de son intention : sa course.

Evidemment, ce geste mental lui demande une conscience de ce qu'il éprouve, une compréhension du sens de la tension et une volonté puissante, car il lui faut alors réaliser deux « actes de pensée » absolument paradoxaux pour ne pas dire, culturellement aberrants :

– Accepter la tension comme juste,  
– Ouvrir son attention alors que, d'une part le panorama de la fenêtre qu'elle encadre s'est considérablement limitée et que, d'autre part, l'éprouvé sensoriel est tendu : il lui faut vouloir en se relâchant, plus exactement, en laissant s'évanouir ce par quoi il croit résister au vent, la contraction de sa chair.

Effort de volonté, éminemment contre-intuitif et décalé culturellement, puisqu'il s'associe, en effet, à un évidement mental et sensoriel, qui, archétypiquement, est celui du laisser-aller et de l'abandon.

Avoir la volonté de..., dans l'aisance et la fluidité !!!

Paradoxe des paradoxes, confrontant celui qui s'y risque, si tant que cela ait pour lui un sens, à l'abîme de la contre-valeur.

Nous avons tous plus ou moins l'expérience de la volonté entêtée (...), de la détermination « musclée » (...), il est plus rare que nous sachions, spontanément, par une bonne

activité de notre attention, être volontaire, dans l'aisance sensorielle.

Prononcez simplement le mot « VOLONTE » et laissez-vous impressionner par sa résonance...

Si vous sentez une rétractation de vos muscles, un étranglement de votre champ perceptif, associés à une sorte d'épaississement de vos pensées, alors vous vivez les premiers linéaments de l'expérience de l'effort, telle que culturellement, le plus grand nombre la vit.

La tension est superbe : elle nous sert à rediriger notre attention, quant à son objet et à sa dynamique. Somptueux signal de préservation de soi, particulièrement quand un effort est à fournir ou que l'environnement devient violent ou, subitement, excessif.

Quand vos sens travaillent davantage, nous envahissant du tumulte du monde, rien ne nous oblige à vivre ce tumulte par une activité de nos muscles en développant une tension. Écoutant le signal, vous pouvez, à l'inverse, suspendre vos habitudes et vivre l'aventure de ce qui, peut-être, se révélera à vous, d'absolument, inattendu, remarquable, inimaginable.

Je vous souhaite le meilleur des voyages...

4 – Où il est question d'une ébauche de modélisation naïve :

Quand mon activité est orientée, motivée, que je m'engage dans la réalisation d'une intention, qu'est-ce que mon attention prend pour thème ?

La question peut paraître curieuse, le manque d'explicitation de notre vécu nous invitant à nous fondre dans le jet d'une première évidence : je suis attentif à la réalisation de l'intention, c'est-à-dire aux procédures de son effectuation.

Pourtant, avoir une intention n'implique pas, spontanément, de prendre pour thème central, l'intention elle-même ni les régulations nécessaires à sa réalisation. Ainsi, nous avons pu voir comment, entre « Cap Blanc Nez et Cap Gris Nez », courir suscite des « bouffées de pensée », autres que l'intention de courir, lesquelles deviennent le thème de l'attention, détournant du projet initial, un peu comme si des intérêts implicites, mais plus puissants que la motivation initiale venaient se substituer à elle.

Lorsque nous le voyons s'observer, en début de course, l'intérêt qu'il porte à lui-même, déplace très sensiblement le thème attentionnel initial : les fenêtres attentionnelles

l'enserrent dans une vision de lui-même dont il éprouve la dimension sensorielle (son poids, ses foulées lourdes, une masse tirée vers le bas). Bien qu'il court, son thème principal qui mobilise son attention est l'observation de lui-même.

Pourtant, réaliser une intention suppose, me semble-t-il, de garder un lien avec le motif initial d'agir, avec le projet qui me fait me mettre en action. En s'intéressant à son corps, notre héros perd le sens de son mouvement. Plus exactement, en s'observant par un geste mental d' « aller-chercher », il se fait saillir de façon exclusive dans le champ attentionnel et sensoriel et perd de vue son motif d'agir : courir. Ces considérations m'amènent à poser comme primordial le mode attentionnel, celui-ci m'apparaissant comme le régulateur permettant de faire correspondre les thèmes pertinents concernant l'intention ainsi que les fenêtres et les modes efficaces dans le thème. En effet, être conscient de soi, de son éprouvé, de ses gestes... etc. dans la réalisation de son intention de courir est cohérent dans un souci de bon ajustement ; mais le geste mental d'aller chercher les sensations le prive de la permanence du but. A l'inverse, le mode « ouvert » crée ce lien nécessaire entre ce que je veux et ce que je perçois de moi, engagé dans sa réalisation.

*On le dit communément : être présent à ce que l'on fait. Il me paraît important de souligner les deux aspects de cette formule : la première, la plus évidente, qui est d'être en bonne relation sensorielle à ce que je fais, la seconde, plus discrète, mais que je pense fondamentale, qui est de préserver en conscience le thème initial et les fenêtres attentionnelles qui lui correspondent.*

*Vouloir implique de rester présent à l'objet de la motivation ; réaliser ce que je veux, sans me déconnecter de la conscience de ce qui est juste nécessaire, implique une détente de l'attention se faisant suffisamment ouverte pour accueillir, sans projection, ce qui émerge, d'efficace.*

Ainsi, lorsque je cours, le sens de ma course, ne se dégage pas, ipso facto, du fait de courir. Des thèmes, signifiants de ma motivation réelle se développent, engageant mon attention.

C'est pourquoi, un mode attentionnel ouvert permet de circonscrire, de repérer et de définir, ce qu'à mon insu, au delà de l'acte en soi, je prends pour thème. Des intentions se définissent dans l'intention : le sens des actes ?

Je cours, certes . Mais pourquoi est-ce que je cours ? Qu'est-ce qui mobilise mon attention ? Ce qui la mobilise est-il pertinent avec mon intention initiale ? Que faire de ce qui m'apparaît comme non pertinent ? Une suspension rétro-active ? Une re-direction de mon attention vers le thème, en suspendant de façon pro-active les procédures, réduisant les moyens pensés justes, a priori ?

C'est pourquoi, ce mode ouvert permet de réguler, par un processus « remontant », la pertinence de ce qui est pris comme thème, éclairant sur le sens de mes actes.

Il faut, pour cela, accueillir et reconnaître ce qui me parvient de mes sens : ainsi, éprouver de la lourdeur quand je cours, me signale, lorsque je m'observe, que je m'y prends mal pour m'écouter, mais aussi que ce thème n'est pas pertinent et qu'il me faut le réduire.

La tension, la lourdeur, la mauvaise coordination, la fragmentation du corps, le manque de goût... etc. sont de bonnes informations, de bons moyens de régulation, ouvrant à la conscience, soit d'un mauvais mode attentionnel, soit d'une focalisation sur un thème non pertinent par rapport à l'intention. C'est pourquoi, ce qui me semble premier à prendre comme thème, et à préserver de façon continue, comme thème, est un mode attentionnel « surplombant » ouvert, permettant de définir ce à quoi je dois faire attention – pertinence des fenêtres – et comment, à l'intérieur de celles-ci, je dois faire attention. Ainsi, je peux m'ouvrir à l'acceptation sensorielle de ce que je veux, mais aussi, choisir, dans l'immensité des choix possibles, par ma parole propre, ce qui me va.

