

Peindre un plafond

avec plaisir

Suspendre son activité égoïque en écoutant ses sensations
La psycho-phénoménologie au coeur du quotidien

Jacques Gaillard

GreX

Aujourd'hui, c'est dit ; je le fais ! Après moult atermoiements, j'entreprends donc la peinture du plafond de ma cuisine. (Parce que, bien sûr, les murs refaits à neuf il y a quelques semaines, font apparaître son incontestable grisaille....) Tous ceux qui ont pratiqué cet exercice se souviennent encore probablement des lancinantes douleurs qui, rapidement, viennent vriller l'épaule, la nuque et le bras qui tient le pinceau. Effectivement, après quelques minutes où, les pensées lourdes de ce qui m'attend, je m'applique (quoi?!) à faire au mieux, à ne pas déborder sur les murs, à ne pas faire couler de peinture au sol ou pire sur ma main, ce que je déteste, un point douloureux apparaît. Dans le muscle deltoïde, à la base de la nuque, là où les fibres viennent se coller aux vertèbres cervicales. Au départ, c'est discret. Bien sûr, je passe outre, l'étendue de ce qu'il me reste à faire – et faire mieux que mieux évidemment -, est immense....Et bien sûr, il n'y a pas *de temps à perdre!* Le message, enfin m'arrête, suspend mon activité. Je viens de tremper mon pinceau dans la peinture et m'apprête à le ressortir avec précaution, quand enfin, mon attention se tourne vers le signal. Et là, j'entends l'appel ; plus exactement il m'appelle. Je me tourne alors vers moi, pose un oeil naïf, mais attentif à l'intérieur de moi. La première chose qui m'apparaît, c'est l'espace étriqué de mon corps, comme figé. Pas seulement le bras qui peint, mais le dos, les jambes, le bassin ; l'appui de mes pieds sur l'escabeau est lourd, et aussi instable. De petites vibrations font naviguer le poids de mon corps de gauche à droite en secousses anarchiques ; j'ai l'impression d'être sur un escabeau à bascule (et comme mon escabeau est stable, il n'y a que moi pour créer cette "réalité" de bascule). Mon regard intérieur découvre cette morne fixité secouée des hoquets de mes appuis. Il s'arrête à une saillance particulière. La ligne de muscles qui enveloppe la partie externe du poignet, passe par le coude et remonte par le triceps à l'arrière de l'humérus jusqu'au cou, est une corde. Je la sens aussi raide qu'un ligament, ce qui compte tenu de la qualité élastique du tissu musculaire n'est pas normal. Je reste avec ça, spectateur passif de cette tension, soucieux de ne rien changer, observant négligemment la peinture qui goûte de mon pinceau en petits nodules oblongs. Je les regarde s'écraser et se faire absorber par la masse immobile de la peinture. Je sens alors la douleur s'estomper, en même temps que la corde se détendre, gagner en flexibilité. Mes

espaces intérieurs s'ouvrent ; je me sens à nouveau vaste, mobile, vivant et orienté. L'élasticité des muscles et du corps, me dis-je alors, tu l'as encore oubliée celle-là! La douleur est passée, je me sens à nouveau vaste, mobile, précis. Je trempe à nouveau le pinceau dans la nappe blanche étale, le laisse s'imprégner doucement, le retire soigneusement, et orientant mon regard vers l'angle difficilement accessible au-dessus de l'évier, déplace tout mon corps pour aller le déposer sur la face noirâtre du plafond. Je vise avec précision l'endroit, y dépose délicatement les fibres chargées de peinture. Mon souci de ne pas déborder est (hélas...) intact et je me concentre (!!!) sur le point de contact du pinceau. Je fais glisser, du mieux que je peux les fibres, pour atteindre l'angle avec le mur, en prenant bien soin de ne pas le dépasser. Le résultat est peu concluant : la peinture est très mal étirée, mais surtout, il reste un espace entre plafond et mur qui en reste désespérément vierge, constat dont les effets immédiats sont de m'irriter... Il me faut donc repositionner à nouveau le pinceau plus près du mur, tout en le retenant suffisamment pour ne pas déborder! On le sent, tous les ingrédients sont réunis pour qu'un mouvement annulant l'autre, le corps y réponde par une superbe fixité. Effectivement, après un certain nombre de tentatives où j'essaie de concilier l'inconciliable (retenir tout en cherchant à avancer), et alors que je retire le pinceau, je constate que la douleur est à nouveau là et que je suis resté sourd à son apparition. Comme l'instant précédent, je reste avec ça, le bras ballant au-dessus du pot de peinture, attendant de retrouver l'élasticité de mes muscles, signal juste d'un corps rendu disponible. Ce petit manège fonctionne un certain temps. Un coup de peinture, un moment de suspension au-dessus du pot, et quand je sens le corps retrouver sa flexibilité, je reprends. De ce fait, mon rythme se fait beaucoup plus lent ; en effet le temps de laisser revenir l'élasticité de mon corps pour recommencer modifie doucement la qualité temporelle de mes gestes. Et ce ralentissement me pose dans une autre conscience temporelle, me fait a - percevoir que dès le début, j'ai compressé le temps. Voulant non seulement faire mieux que mieux, mais aussi en finir au plus vite. Et, sorti du corps, tourne dans mes pensées que compresser le temps, c'est comprimer ses espaces intérieurs, limiter le jeu des articulations, tendre ses muscles. Progressivement, mes gestes deviennent plus agréables. D'une fois sur l'autre, les points douloureux s'estompent, finissent par disparaître. Le mouvement devient plus continu ; la phase de suspension au-dessus du pot a disparu. Un plaisir même se dégage de mes mouvements, orientés dans l'espace, vastes, mais aussi extrêmement précis. Le goût laissé par mes gestes change, dans des fragrances suaves et sucrées. Et là, ça me saute aux yeux : mon attention s'est décrochée depuis un moment, du souci de ne pas déborder. Je suis extrêmement précis, alors que je ne fais aucun effort pour l'être!!! Et m'apparaît maintenant comment, à partir du point d'appui (ce n'est pas celui de la SPP, mais pour moi, c'en est un) pris sur la référence à la flexibilité de mes muscles, mon attention s'est désengagée, délaissant son rôle de contrôleur pour passer à celui de témoin bienveillant. Rien d'étonnant donc à ce que mes gestes rendus libres, soient précis, orientés, vastes, agréables. De quels prodiges le corps est-il capable quand on lui fout la paix! Le pinceau va du pot au plafond, là où il doit aller, dans un ballet aérien et léger dont le corps se fait l'intermédiaire flexible et disponible. L'outil s'intègre au corps ; le corps fait sien l'outil. Le corps s'inscrit dans l'espace ; l'espace s'imprime dans le corps. *Ayant maintenant reconnu le petit témoin né de l'attention particulière que je portais à mes muscles*, je le salue discrètement et l'invite à rester en

place, pour le travail qui reste à accomplir. Je sens sa présence sécurisante et bienveillante jusqu'au dernier coup de pinceau. Je le perçois comme une ombre vaste, non localisable, qui m'enveloppe, plus présente à l'arrière de moi, comme quelqu'un qui se fondrait dans la lumière baissante d'un crépuscule d'été. Une présence extrêmement discrète. Et bien sûr, après deux heures de peinture, les points douloureux ne sont pas réapparus. Mieux même, je me sens délié comme après une séance d'improvisation, et je me dis que peindre un plafond est un excellent exercice qui vaut bien toutes les gymnastiques... (Je vais m'attirer les foudres des tenanciers de salle de "gym" et autres lieux sacralisés du bien-être et de la remise en forme!). Et, cerise sur le gâteau, je trouve la qualité de mon travail tout à fait correcte, avec ce doux plaisir du sentiment du travail bien fait.

Je pensais proposer ce texte pour diffusion dans *Expliciter*, tel quel. Un petit pastel expérientiel, une petite pirouette de vécu, donnant corps à la psycho-phénoménologie. Le dernier séminaire du Grex où il fut beaucoup question de St Eble et de témoin, y a mis du mouvement. J'ai senti que je ne pouvais pas le "lâcher" comme ça. De multiples intentions éveillantes, une motivation à le "regarder", issues des échanges du séminaire, en particulier concernant le témoin, son positionnement et la question du "sens corporel" me retenait à lui.

D'où ces questions concernant le(s) "témoin(s) et leur élaboration : n'y en a-t-il pas autant qu'il y a de techniques pour le faire? Qu'est-ce que je me fais pour les installer? Qu'est-ce que je m'adresse de différent? Peut-on positionner différents témoins, en même temps? A l'écoute de quelles couches de corps? Pour obtenir quelles informations? En fonction de quels contextes? Certains sont-ils plus adaptés que d'autres en fonction de ce que l'on cherche à obtenir (En introspection actuelle ou retro active, est-ce que ce sont les mêmes, positionnés de la même façon?). Par exemple, le témoin régulateur de la technique Alexander est un témoin actuel qui émerge du corps. De ce fait, il n'y a pas un positionnement volontaire ; c'est plus quelque chose qui diffuse du corps et vient se positionner autour de soi, dans une sorte de halo sensible, qui naît du corps, à partir du ressenti musculo-tendineux. (J'ai l'impression que le "point d'appui" de la SPP procède du même principe, sauf qu'il est explicitement convoqué). Sa fonction est de donner une lecture fine du déroulement sensoriel du vivre, afin de détecter au mieux - et au plus vite, contrairement à l'épisode que j'ai relaté - les désorganisations de l'activité égoïque, quand elle est inhibitrice. Cette écoute là ne m'apparaît pas très performante pour la description fine de vécus. Leur description appelle ensuite d'autres compétences, en particulier d'apprendre à positionner autrement et ailleurs des témoins plus fins, que je sens plus mobiles aussi, pour faire apparaître les inombrables facettes du vécu. Le travail de St Eble fait naître la possibilité d'enchâssement de témoins : celui (A3) qui écoute la qualité de celui qui observe (A2) celui qui a vécu (A1). Et pourquoi pas des A3' ; A3"... , pourquoi pas des A4? Il me semble que tout cela met de la distance, de l'espace, du volume dans l'activité attentionnelle tournée vers soi, détend, dénoue et qu'au bout du compte c'est de la mobilité et des mouvements internes que nous convie cette modélisation de la conscience. Enfin, ces considérations me renvoient au fait que témoins et conscience ne sont peut-être qu'une seule et même chose. Sans témoins pas d'accès à son monde

interne, puisqu'il faut bien qu'une part de soi se détache pour observer le moi engagé dans le vivre ; les témoins, par leur activité de description donnent leur épaisseur à la conscience, en un mouvement de saisies d'informations de plus en plus fines et vastes. Du coup, le terme de dissociation ne me convient pas ; j'y vois plus un phénomène d'expansion d'un moi qui intègre des éléments de plus en plus vastes de sa propre dynamique.

Une deuxième interrogation qui me vient concerne la question du rapport corps/sens. Qu'est-ce qui, dans le corps, ne ferait pas sens? Le moindre geste, dans sa forme, son tonus, fait sens. Les fameux gestes accompagnant l'évocation ne prennent-ils pas un poids "significatif"? Ma formation en Technique Alexander m'a aussi appris à écouter une couche de corps relativement périphérique, la structure musculo-squelettique. Par la kinesthésie, celle-ci nous informe de notre plus ou moins bon engagement dans le monde. J'ai, dans des articles précédents, présenté le rapport entre justesse de l'adaptation gestuelle, activité égoïque et légèreté sensorielle. Dans le moment que j'ai décrit, l'apparition de tensions résulte d'une activité attentionnelle mal orientée, elle-même dépendante d'une activité égoïque désorganisatrice. La peur de mal faire, une exigence de perfection, mais aussi le souci d'en finir au plus vite me font me limiter, me tendre. Peindre un plafond devient une épreuve. Cette activité égoïque est présente dès le début ; c'est elle qui organisera implaquablement la chaîne de réaction conduisant à la tension. Mais j'y suis absolument sourd, je ne l'entends pas. C'est à partir de la reconnaissance de la douleur et de son écoute que j'en contacte le sens. Curieusement, c'est en restant en contact de la douleur que, sans que je ne le fasse volontairement, mon activité de peinture se modifie ; je découvre ensuite les contraintes inhérentes à mon activité égoïque, et enfin l'existence d'un témoin né de la transformation de mon activité corporelle; je ne le positionne consciemment qu'à ce moment là. Il y a donc bien du sens dans l'état tonique du muscle. (Les états émotionnels s'accompagnent en outre toujours, outre les effets coenesthésiques, de modifications de l'état musculaire : crispation, catatonie, relâchement, secousses musculaires ...).

Si je souligne ceci, ce n'est pas pour chercher à promouvoir une méthode qui serait meilleure qu'une autre, ou qui "laverait plus blanc" ; mon intention est juste de maintenir le questionnement - et la recherche expérientielle - ouvert, concernant le fait que de multiples rapport au sens sont possibles à partir du corps, et que peut-être, il y a à s'enrichir à questionner les procédures qui leur sont propres. Puisque l'emboîtement de moi – et leur association- est le passage incontournable pour adoucir le cheminement dans la conscience, il me semble fondamental de creuser et clarifier tout ce qui procède de leur émergence, de leur positionnement, pour en tirer un profit optimal dans les recherches du Grex.