

SENSATION- PERCEPTION-CONSCIENCE

Arlette Mourin-Allely,
Psychologue Clinicienne.
Paris, le 17 Septembre 2011.

Je voudrai tout d'abord expliquer le choix de ce thème car il s'est imposé à moi après l'examen oral de sophrologie où j'avais tiré la question sur la conscience. Or pour être en conscience il faut tout d'abord avoir ses sens en éveil, ce qui va donner des sensations grâce à la perception. Il faut aussi être en état de vigilance sinon pas de conscience.

Ayant une passion particulière pour Marcel Proust, j'ai voulu y faire référence en utilisant l'épisode bien connu de « la madeleine » évoqué dans le livre « à la recherche du temps perdu ». Cette madeleine trempée dans le thé réveille une 1^{ère} sensation qui se mêle aux images du passé et vient plonger le narrateur de « la recherche » dans un festival de souvenirs de son enfance.

Comment la sensation prend-elle alors naissance ? Qu'en est-il de la perception pour parvenir à la conscience ? Quel est le lien par rapport aux souvenirs et du coup quel est-il avec la mémoire. Voilà mon thème était posé.

J'ai voulu dans un 1^{er} chapitre aborder la question des sens, des sensations et de la sensorialité. C'est grâce aux sens que nous sommes en contact avec le monde extérieur mais aussi avec l'intérieur de notre être.

Les 5 sens aristotéliens sont la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher. Chaque organe des sens quand il réagit, donne toujours naissance à des sensations bien déterminées. Nous pouvons dire que les organes des sens sont des outils d'information que nous pouvons activer comme en Relaxation Dynamique 2^{ème} degré 2^{ème} partie.

L'organe des sens est excité par un stimulus adéquat par exemple la lumière pour l'œil, le son pour l'oreille, une texture pour le toucher, une saveur pour le goût, un parfum pour l'odorat.

De tous les sens c'est le toucher qui est le plus vital car le contact tactile est indispensable au développement de l'être humain. J'ai fait référence à mon travail comme directrice de CAMSP où nous recevons des enfants de 0 à 6 ans porteurs de handicap et enfants à risques comme les bébés prématurés. Certains naissent à 24 semaines de terme pour un poids souvent inférieur à 1000 gr et ont besoin de ce contact peau à peau comme dans les unités kangourou par exemple.

J'ai voulu aborder la théorie des 12 sens propre à Rudolf Steiner qui a, de façon originale en plus des 5 sens énoncés, discerné les sens du mouvement et de l'équilibre qui renvoient plus à la proprioception, du langage, de la chaleur, du sens de la vie, le sens du penser, le sens du Moi d'autrui et le sens du « Je » c'est-à-dire le sens du Moi.

J'ai donc situé les sens dans l'organisation cérébrale en montrant l'évolution du cerveau en 3 parties :

- la 1^{ère} est celle du cerveau reptilien qui est ancestral, c'est le centre des instincts vitaux (faim, soif, vigilance, sommeil, sexualité), les poissons et reptiles n'ont que ce cerveau.
- La 2^{ème} est le cerveau limbique ou rhinencéphale qui représente essentiellement le centre des émotions, par ailleurs le goût et l'olfaction sont liés au cerveau limbique.
- La 3^{ème} est le néocortex qui est l'apanage des mammifères dits supérieurs (cétacés, primates, êtres humains). Il est le substrat des fonctions supérieures : faculté de mémoriser, de raisonner, de parler. Les fonctions du cortex sont d'une part la perception et l'intégration des informations et d'autre part l'élaboration et le contrôle des mouvements.

Le cerveau est composé de 2 hémisphères cérébraux avec des lobes qui ont chacun une spécificité par rapport aux 5 sens :

Le frontal = aire motrice, le mouvement

Le pariétal = aire sensitive, le toucher

L'occipital = aire visuelle

Le temporal = aire auditive

Sous le temporel : l'aire olfactive

J'ai présenté une **vignette clinique** d'un enfant reçu à mon travail au CAMSP (Centre d'Action Médico Sociale Précoce) qui présentait un retard considérable à 9 mois de vie et dont le bilan étiologique montrait une microcéphalie congénitale avec une atteinte au niveau du cortex frontal entraînant un retard sévère du développement notamment au niveau moteur.

Ce que je voulais dire c'est que même si un enfant est polyhandicapé, la façon dont on va le stimuler sur le plan sensoriel et affectif va jouer un rôle capital et cet enfant notamment réagissait très fort au toucher et aux bisous que sa maman lui donnait, d'ailleurs la maman le décrivait comme un enfant très tactile.

J'ai donc articulé les choses avec le **concept de Moi-peau de Didier Anzieu**, psychanalyste, pour montrer le ressenti et l'éprouvé corporel chez les bébés.

La peau du bébé est stimulée par la mère et la tétée fournit cette expérience du tactile dans une relation de contenance, le fameux holding de Winnicott, la façon dont le bébé est porté. La tétée fournit donc l'occasion de communications visuelles, sonores, olfactives, auditives entre la mère et le bébé.

La peau n'est pas qu'un organe des sens, elle remplit des fonctions biologiques : elle respire, elle sécrète, elle élimine, elle entretient le tonus. Elle assure également d'autres fonctions comme celle d'enveloppe en séparant le dedans du dehors du corps, mais aussi une fonction de barrière protectrice du psychisme.

Je reviens sur cette expérience de la relation entre la mère et son bébé pour parler de l'**enveloppe sonore** car le bébé vit dans un bain de sons au moment où il est nourri. Anzieu explique que cette enveloppe sonore puis visuelle est structurante puisque le Moi-peau assure une fonction d'individuation du Soi, c'est-à-dire que le bébé se construit par cette enveloppe. Il existe également une enveloppe de chaleur.

Pour parler des **contenus psychiques et des 1ères représentations chez le bébé**, j'ai fait appel à un psychanalyste kleinien, Wilfried R. Bion dont la théorie est complexe mais dont je voudrai retenir l'essentiel à savoir que pour se constituer psychiquement, le bébé a besoin de l'autre notamment de sa mère et de son appareil psychique pour pouvoir penser. La mère a donc un rôle métaboliseur, Bion l'a appelé « la capacité de rêverie maternelle » à savoir que la mère va filtrer les impressions sensorielles et les vivances émotionnelles très primitives du bébé pour les transformer en éléments acceptables pour le bébé. Si par exemple le bébé est angoissé, la mère va devoir prendre en elle l'angoisse pour renvoyer à son enfant un sentiment en quelque sorte déchargé de cette angoisse.

Pour aborder la **question de l'objet et du réel**, je m'appuie sur **Piaget** qui a été un chercheur et qui a observé ses propres enfants pour décrire les 6 stades repérés dans la constitution du réel. On peut dire que :

- de la naissance à 1 mois : l'enfant a un fonctionnement réflexe comme la succion. C'est l'étape de la confusion sujet-objet où il y a assimilation de la nourriture (objet) par le bébé (sujet).
- De 1 à 4 mois : s'il commence à sucer son pouce c'est l'effet du hasard mais petit à petit il apprend à coordonner main et bouche
- De 4 à 8-9 mois : l'enfant s'intéresse aux objets extérieurs, il essaie de retrouver les gestes qui l'intéressent dans une coordination entre vision et préhension. L'accroissement de la sensorialité externe lui permet de distinguer son corps des objets extérieurs.
- De 8-9 mois à 11- 12 mois : l'enfant commence à mettre en relation 2 objets entre eux par ex. il soulève l'écran qui masque un objet caché. Il coordonne 2 choses de manière intentionnelle. Ainsi l'acte intelligent est créé.
- De 11-12 mois à 18 mois : il approfondit ce qu'il a appris auparavant et recherche la nouveauté, il complexifie les mouvements et fait preuve d'intelligence sensori-motrice.
- De 18 mois à 2 ans : l'enfant va comprendre comment saisir l'objet qui se situe à l'intérieur d'une boîte entrouverte, ce qui implique le concept de représentation. Peu à peu des repères s'établissent et l'enfant commence à distinguer le Moi de son corps, grâce à la représentation il est capable de tenir compte des déplacements invisibles de l'objet. Il va alors concevoir

l'objet comme identique et permanent. Ainsi naît la conscience de soi-même, de sa volonté puis naît la conscience par rapport au monde extérieur.

Pour poursuivre dans l'idée d'objet, on retrouve l'**objet transitionnel** cher à Winnicott qui est pédiatre et psychanalyste anglais. L'objet transitionnel avec la symbolique du doudou permet de lutter contre l'angoisse de type dépressif.

Petit à petit l'enfant prend conscience de lui-même et intègre les limites de ce corps différent de celui de la mère. Le stade du miroir autour de 18 mois a une grande valeur symbolique car il permet la constitution du « Je » chez l'enfant mais cette fonction ne peut s'opérer qu'avec la présence de l'Autre, souvent la mère, qui va nommer son image dans le miroir.

J'ai terminé ce 1^{er} chapitre par le passage du langage du corps au langage des mots car l'enfant pour parler a besoin de se séparer de la mère et la parole passe par les rythmes continus et discontinus qui transmettent tous deux une information de tonalité différente. La parole œuvre aussi à la séparation par le discours du père.

J'ai intitulé le 2^{ème} **chapitre de la sensation à la perception** car la sensation est la matière première à la perception.

Il existe des sensations agréables, neutres et d'autres qui sont désagréables. Il y a autant de sensations que de sens, elles peuvent présenter différents caractères comme la qualité (ex ; une couleur, une odeur), la durée car une sensation trop brève n'est pas perçue, l'intensité d'une sensation peut augmenter ou diminuer comme la douleur.

La sensation nous renseigne sur le monde extérieur. Elle peut être considérée comme une image ou un reflet de la réalité extérieure, parfois comme un signe.

Certains ont critiqué cette notion de sensation comme Sartre car pour lui elle est pure invention, elle est noyée dans la perception.

De même la théorie de la forme, tient la sensation pour inexistante. Pour la Gestalt théorie, la donnée première c'est l'ensemble perçu des objets.

La perception vient du latin perceptio, de « percipere » prendre ensemble donc collecter, recueillir. La perception désigne un rassemblement de sensations, de stimuli.

Dans le traité de philosophie, Oriol et Mury en donne cette définition « la perception est la prise de conscience, grâce à nos organes des sens, des aspects du monde où nous vivons en tant que constitués d'objets distincts, extérieurs et réels ».

La notion d'objet réel est totalement liée à la notion de perception, c'est ce que j'ai essayé de vous montrer à partir des stades piagétiens sur la constitution du réel chez l'enfant.

Si nous analysons la nature de nos perceptions, nous voyons qu'elles comprennent une sensation, un sentiment d'extériorité, enfin un élément de connaissance qui nous permet de nommer, de déterminer l'objet.

Si l'on considère l'objet de la perception on peut distinguer les perceptions externes d'un objet hors de nous et les perceptions internes d'un état de sujet.

J'ai examiné les **différentes théories sur la perception** :

Pour Platon et notamment à partir du mythe de la caverne, la perception est une source d'erreurs car nos sens peuvent nous entraîner dans de fausses perceptions, dans une illusion.

La position intellectualiste considère la perception comme une construction mentale.

On repère aussi des **distinctions entre sensation et perception** :

- la sensation est simple, la perception est complexe
- la sensation est subjective, la perception est objective
- la sensation est passive (c'est un pur donné), la perception est active (construction mentale)
- la sensation est totale, la perception est sélective car elle dépend de mon attention, de ma mémoire, de ma culture.

La Gestalt théorie s'intéresse non pas à l'élément mais à l'ensemble de ce qui est perçu. L'objet est un tout.

Pour l'empirisme et pour Kant, reconnaître un objet c'est juger qu'il appartient à notre expérience passée.

Pour Husserl et la phénoménologie c'est le retour aux choses même. La sophrologie s'est inspirée d'Husserl qui s'est lui-même inspiré de Brentano à travers le concept d'intentionnalité. Ainsi, la perception doit être décrite comme une façon simple et immédiate de se rapporter au monde. La phénoménologie d'Husserl vient de phénomène, c'est-à-dire « ce qui apparaît » aussi bien aux sens qu'à la conscience.

Pour Merleau-Ponty que j'ai étudié à travers son œuvre « phénoménologie de la perception », je voudrai montrer différents points :

- tout d'abord il ne différencie pas vraiment la notion de sensation de celle de perception, si on éprouve une sensation elle fait partie d'un contexte,
- le « quelque chose » perceptif fait toujours partie d'un champ, il est toujours au milieu d'autre chose,
- la perception des objets n'est pas limitée au champ visuel : on peut percevoir une table en n'en voyant que la moitié, de même un objet peut être dans le champ visuel sans être perçu.

Chez Merleau-Ponty :

- **l'objet peut être déjà connu** : tel l'ex. du morceau de cire de Descartes.

L'objet a des qualités : il est froid, de couleur jaune, solide, il rend un son si on le frappe, il a gardé une odeur de miel.

Or ces qualités disparaissent et deviennent autres si on le chauffe : le froid devient chaud, le dur devenu mou et liquide, la couleur change, l'odeur a disparu.

Par contre ce qui est conservé c'est que la cire conserve toujours un fragment d'espace, ce qu'il nomme l'étendue.

Pour Merleau-Ponty, quand on perçoit un objet c'est avec son corps ou avec ses sens.

Pour lui, La perception se donne d'abord comme une re-création ou une re-constitution du monde à chaque moment. C'est à la notion d'acquis qu'il fait référence, la perception s'appuie sur quelque chose que j'ai déjà connu, déjà rencontré mais l'expérience peut l'avoir transformé.

Cette notion d'expérience est importante car chaque instant que nous vivons est coordonné avec l'instant précédent et relié aussi à l'instant suivant. La temporalité est ainsi présente avec l'idée d'un emboîtement des expériences.

Certains philosophes disent que « percevoir c'est se souvenir » mais comment se réveille le souvenir ? Pour l'illustrer je suis donc partie de l'expérience de Proust à travers l'exemple de « la madeleine », la saveur de cette madeleine trempée dans le thé lui procure une sensation délicieuse et il fait le vide et sent quelque chose qui se déplace en lui et monte lentement. Il ressent un tourbillon de couleurs remuées et s'interroge « arrivera-t-il jusqu'à ma claire conscience ce souvenir ? » C'est en fait l'association du goût de la madeleine trempée dans le thé qui le replonge dans cette mémoire enfouie et avec le souvenir, ressurgit tout le monde de son enfance et sa tante Léonie. Dans « La recherche » il y a d'autres exemples où les images viennent activer les sens, c'est le cas d'une image auditive avec le bruit d'une cuillère contre une assiette qui le ramène à un voyage en train avec sa mère et une image tactile quand il s'essuie la bouche avec une serviette empesée et qui le renvoie à des vacances avec sa grand-mère.

Nous pouvons dire que le support concret du souvenir c'est l'image et il y a chez Proust ce qu'on peut appeler une mémoire affective.

J'ai donc fait référence à Bergson concernant la théorie sur la mémoire car il a beaucoup écrit sur ce thème et il dit « percevoir finit par n'être plus qu'une occasion de se souvenir ».

J'ai articulé cette question du souvenir et de la mémoire, avec les techniques en sophrologie de sophro-anamnèse et de sophro-mnésie.

Les différences entre sensations et images :

- La sensation est subie alors que l'image est à la disposition de l'esprit
- L'image est moins vive que la sensation
- La sensation est permanente et stable tant que subsiste l'action de l'excitant sur le système sensoriel ; l'image, elle, est instable et mobile.

Nous parlons beaucoup en sophrologie de conscience du corps, conscience de ses sensations, de ses perceptions. A tout moment des techniques utilisées, qu'il s'agisse de la sophronisation de base, de la Relaxation Dynamique nous rappelons au patient l'attention portée sur telle partie ou tel segment du corps, mais qu'est-ce que la conscience ?

C'est donc ce que j'ai abordé dans le **3^{ème} chapitre la conscience**

Conscience vient du latin consciencia formé de cum qui signifie avec et de « scientia » pour science ou connaissance.

Il y a **différents niveaux de conscience** :

- la conscience immédiate : c'est celle qui accompagne tous nos actes, nos perceptions ; sorte de présence au monde à laquelle nous faisons attention,
- la conscience réfléchie : la conscience est ici capacité de retour critique sur nous-mêmes, sur nos expériences, nos actions,
- la conscience morale : capacité de répondre de soi, à porter des jugements de valeurs sur nos comportements, ceux d'autrui.

J'ai donc abordé la conscience par un rappel historique en philosophie en commençant par le « connais-toi toi-même » de Socrate et donc la conscience de soi.

Jusqu'au 16^{ème} siècle domine la conscience morale, forme de voix intérieure qui défend ou commande, par laquelle nous jugerons de la valeur de nos actes.

Puis Descartes au 17^{ème} siècle initie une révolution philosophique avec le cogito « je pense donc je suis ». Le « je pense » est l'équivalent de ce qu'on nommera plus tard la conscience.

Il ne s'agit plus d'avoir conscience de quelque chose mais d'être une conscience. Ainsi elle serait le siège de la pensée. Il la décrit comme une « citadelle intérieure ». Il y a dans l'introspection cartésienne la supposition d'un moi caché au plus profond de nous.

J'ai parcouru les notions de conscience chez d'autres philosophes que Descartes :

- Pour Kant par exemple, la conscience est une fonction qui permet de synthétiser les multiples sensations de choses extérieures et de faire qu'il n'y a pas un chaos d'impressions mais une représentation distincte des choses.
- Pour Sartre la conscience doit prendre conscience d'elle-même en tant que sujet qui se tourne vers un objet.
- Pour Heidegger, la conscience disparaît au profit de Dasein qui signifie existence en allemand, « être là ».
- Pour Merleau-Ponty : entre la conscience et les choses existe un inter monde, un milieu qui s'oppose entre la vie végétative de l'organisme et le monde avec lequel il est en relation
- Chez Bergson : la conscience apparaît comme le point d'articulation entre le corps et l'esprit, elle signifie également mémoire car toute conscience est attention et attente.

J'ai approfondi la question de la conscience selon Henri Ey :

Il la décrit comme « une structure complexe ». La définition de la conscience renvoie à la question de la réalité de la conscience car personne ne peut viser la conscience sans se référer à un vécu.

Pour désigner la conscience il utilise le terme « être conscient » qui implique l'être parlant.

Pour Ey, il ne faut pas assimiler conscience et psychisme ou conscience et Moi car le conscient implique l'inconscient. Les affects (plaisirs ou souffrances) émergent des tendances inconscientes et font partie de l'expérience vécue.

Il dit : « Être conscient, c'est en effet avoir des sensations...c'est se donner des sensations ou les recevoir, se les rappeler ou les imaginer mais toujours en être affecté ».

Pour lui l'être psychique contient l'inconscient mais aussi 2 modalités d'être conscient : la conscience du vécu et la conscience de soi.

Les fonctions particulières de la conscience sont : la sensibilité, la vigilance, la perception, l'attention, la mémoire, l'affectivité.

Dans le **champ de la conscience** : les phénomènes qui se succèdent sont envisagés comme une organisation structurale. Il s'agit d'avoir conscience de l'expérience actuellement vécue.

Il évoque la continuité de la conscience en disant que même s'il y a des changements, elle est perpétuelle transition et fluidité.

La constitution de la conscience est cette composition qui sans cesse se fait et se défait, dans la temporalité, dans sa référence au temps.

Pour Henri Ey, l'être conscient acquiert une autre dimension avec la **conscience de soi**.

Etre quelqu'un c'est s'identifier soi-même à cette personne que l'on veut et qu'on doit être, selon l'idéal de soi. Il parle de « la constitution du personnage ».

Etre quelqu'un c'est assumer un rôle, c'est s'identifier à ce personnage et ce travail d'identification a une histoire et est toute une histoire.

Pour lui, **la structure dynamique du Moi** est celle du « contenir » : elle contient ses expériences, son passé, ses capacités, ses valeurs, mais aussi ses dimensions inconscientes dans ce qui est refoulé.

Pour Henri Ey, conscience et Moi sont des structures différentes et complémentaires :

- Etre conscient de quelque chose qui est vécu comme quelque chose,
- La conscience d'être quelqu'un qui est soi-même.

Il aborde **l'être conscient et son inconscient** :

Il pose la place de l'inconscient dans la constitution de la conscience car la conscience cohabite avec son inconscient et il se réfère à Freud et aux 2 topiques freudiennes pour les analyser ensuite. La 1^{ère} topique renvoie à la théorie du refoulement, Freud sépare chaque système Préconscient, Conscient et Inconscient de barrières de contact ou censure qui permettent de réguler les contenus de l'appareil psychique et de refouler vers l'inconscient ce qui serait en quelque sorte interdit.

Ainsi le **système Conscient** que Freud appelle aussi Perception-conscience est en relation avec la réalité extérieure et donc avec la perception. Il reçoit des informations venant du monde extérieur et provenant aussi de l'intérieur de l'organisme, des sensations endogènes.

Le **système Préconscient** est disposé entre le Conscient et l'Inconscient. Ses contenus psychiques sont momentanément inconscients, ils sont latents et peuvent être appelés à la conscience. Sa relation avec le système Conscient est très étroite.

L'inconscient représente l'ensemble des processus qui se sont vus refuser l'accès au système préconscient par l'action du refoulement et par la censure. Ils ne peuvent faire retour au système Conscient qu'en ayant subi des transformations, des compromis, le rêve ou les symptômes en sont des exemples.

Dès 1920, Freud modifie cette 1^{ère} topique et crée la 2^{ème} topique appelée **le Moi, le Ca le Surmoi**. Ces 3 instances remettent totalement en cause la 1^{ère} topique car cette fois l'inconscient représenté par le Ca s'infiltré partout y compris dans le Moi représentant le Conscient et dans le Surmoi qui est l'une des notions introduites dans cette topique et qui représente une autorité psychique de censure et qui renvoie à l'image introjectée des parents.

Henri Ey parle alors de **l'ambiguïté de Freud** d'avoir voulu étendre l'inconscient à toutes les instances et à toute l'activité psychique. L'inconscient règne en maître absolu car il est partout. Il a réduit le Moi à une « pauvre chose » comme le dit Freud. Avec la 2^{ème} topique existe donc un inconscient qui n'est pas refoulé.

Or pour Ey, « il n'y a pas d'inconscient sans structure même de la conscience ». L'inconscient apparaît pour lui comme l'envers de l'être conscient.

Il nous dit que « même dans les plus bas niveaux de l'inconscience, la conscience ne disparaît pas. Même dans les formes supérieures de l'esprit, l'inconscient n'est pas exclu »

L'être conscient ENCADRE l'inconscient.

Avant de clore ce 3^{ème} chapitre, j'ai abordé les différents inconscients dont l'inconscient familial et l'inconscient collectif qui sont les plus connus après l'inconscient personnel

Dans le **dernier chapitre** j'ai abordé **la sensation, la perception et la conscience en sophrologie**.

Le chemin parcouru depuis les sens, nous a menés aux sensations éprouvées. C'est justement parce que nos sens sont en éveil que nous pouvons percevoir les informations qui nous viennent du monde extérieur comme celles se situant à l'intérieur de notre être. A condition toutefois de se trouver dans un état de vigilance qui nous mène à la conscience.

Sans cela, pas de conscience.

Le discours du sophrologue par son logos, vient souvent scander les 3 termes que sont sensation, perception et conscience, comme pour nous rappeler l'état d'impressions dans lequel nous nous trouvons au cours d'un exercice de Relaxation Dynamique ou bien lors d'une technique utilisée pour éveiller les sensations internes ou bien des images particulières.

La conscience sophronique est donc l'état particulier dans lequel nous sommes en sophrologie dès que nous procédons au relâchement et que nous arrivons en Niveau Sophro Liminal principalement par le Training de Schultz ou par la Sophronisation de Base.

J'ai utilisé un cas clinique de mon travail où je supervise les professionnels animant un groupe de 3 enfants en art-thérapie pour montrer que les matériaux comme la peinture ou l'argile dans un cadre bien spécifique peuvent entraîner cet état de conscience sophronique. Cet espace d'art thérapie facilite l'expression des enfants, dans leur corps, par la parole, au travers des matériaux utilisés et développe leur créativité. J'ai plus particulièrement développé le cas d'une enfant de 5 ans Julie, venue au CAMSP pour un retard des acquisitions à l'âge de 16 mois et qui a bénéficié de ce groupe. Or j'ai décrit chez elle un état de conscience modifié qui m'a fait penser à la transe. Ce jour là, elle s'est mise à se déplacer sur sa chaise, lors d'une séance, où elle entre dans une forme de danse non contrôlée en avançant et reculant sur sa chaise, avec une grande exaltation motrice, des vibrations corporelles et des propos incohérents, chantant de manière forte. La définition de la transe est un dépassement de l'individu par la danse et la thérapie. Pour Julie, l'état incontrôlable dans lequel elle se trouve la met dans une exaltation motrice correspondant à une libération émotionnelle et qui prend une valeur thérapeutique.

Je me suis ensuite intéressée au **concept d'attention** (défini comme la concentration de la vie mentale sur un objet, une pensée ou sur une sensation particulière). L'attention a des effets sur la perception car elle abaisse le seuil de la sensation.

Une perception éveille notre attention puis l'attention la développe et l'enrichit.

Pour traiter les sensations, les images et les visualisations, j'ai **comparé l'exercice du Training autogène de Schultz avec celui du TRAM** dans la partie allongée où nous évoquons des images pour permettre au sujet de ressentir les différentes sensations de lourdeur, chaleur propres au Schultz. Il s'avère que les sensations sont peut-être plus diluées mais les images sont plus évocatrices.

J'ai ensuite proposé un **exercice de visualisation associé aux couleurs** et en lien avec les différents chakras pour écouter notre corps par les portes sensorielles. Cet exercice représente un éveil des sens car le fait de visualiser les couleurs dans certaines parties du corps vient activer les glandes endocrines correspondantes et également les organes des sens qui y sont rattachés. (Par exemple, l'orange (svadisthana) est relié à l'élément eau, au goût et aux glandes surrénales).

Pour aborder la sensation, la perception et la conscience en Relaxation Dynamique, je ne souhaitais pas revoir les protocoles mais plutôt m'intéresser à ce qui me paraît essentiel en RD c'est-à-dire le travail sur la respiration, sur le souffle ; l'enracinement et la position de l'homme debout entre terre et ciel, la posture « juste » et l'état de conscience dans lequel nous nous trouvons dans certains exercices. La question du Hara, ce centre vital qui veut dire ventre en japonais me paraît essentiel dès la RD1. J'ai fait référence à Dürckheim dans son livre « Hara » car il décrit parfaitement la position de l'assise juste qui ne se conçoit pas sans le Hara. Pour lui, l'homme doit d'abord apprendre à se lâcher, à s'ancrer dans sa base pour ensuite travailler les différentes parties du corps.

Dans la Relaxation Dynamique je me suis particulièrement intéressé :

- à **la concentration sur l'objet**, appelée Samadhi, à laquelle nous faisons appel en RD1 et c'est là que je veux le relier à Piaget quand nous avons vu la constitution du réel chez l'enfant car là il s'agit du sujet qui regarde un objet extérieur à lui-même. Nous voyons aussi que cette concentration sur l'objet quand nous sommes amenés à changer de position dans la 2^{ème} partie de la RD1 nécessite de maintenir l'attention par l'intention.
- Je me suis intéressée également à **la conscience enveloppante**, exercice de la RD 2, et du rapport sujet- objet. Il est inspiré de la technique Diana soit une méditation contemplative. Nous demandons au cours de cet exercice de fixer l'objet de concentration puis de se mettre en lieu et place de cet objet observé, en prenant de la distance, pour ensuite se regarder et s'observer de cet objet. C'est un exercice de mutation sujet- objet où la conscience va pivoter

autour de ce corps qui est le nôtre et renforcer ainsi l'image de soi. La conscience quitte ce corps pour s'éloigner et prendre de la hauteur.

- Je me suis également intéressée à la RD2 B au travers de l'exercice sur les 5 sens aristotéliens qui nous relie au biotope, au monde qui nous entoure et dans lequel nous communiquons. Cet exercice se fait à partir des odeurs, des saveurs, de ce que nous voyons, des sons et du toucher. Je me suis référée à Jon Kabat-Zinn qui a écrit « l'éveil des sens » pour illustrer des différents paysages visuel, auditif, olfactif, gustatif, tactile. Il en ajoute d'ailleurs un en plus qui est le paysage mental car il englobe les 5 autres. Pour lui les sens se mêlent, se mélangent et s'affinent.
- Je me suis également intéressée à la **méditation de la RD 3**, moment où le monde intérieur et le monde extérieur ne forment plus qu'une immense unité.

Pour Dürckheim la méditation vient de « méditari » c'est-à-dire être conduit vers le centre.

C'est goûter au silence et au calme, là où le temps ne compte pas. Tout d'abord avec la **méditation en marchant par la marche Kin-Hin**.

(« Jon Kabat-Zinn parle de la méditation en marchant :

« Etre avec chaque pas, à chaque pas sentir le contact avec le sol ou la terre, garder le regard vague et face à soi. La marche se fait très lentement afin d'affiner notre intimité avec les dimensions sensorielles de l'extérieur de la marche et leur connexion avec le corps tout entier et le souffle et afin de percevoir plus clairement ce qui se passe dans l'esprit »).

Dans la méditation assise :

Il y a la respiration juste et l'assise correcte et toutes deux sont une condition préalable à l'exercice de la méditation qui se pratique dans le silence, en faisant le vide dans son esprit. Là il ne s'agit pas de se concentrer sur un objet particulier mais de libérer justement la conscience de tout ce qui l'habite. Ainsi, nous élevons notre niveau de vigilance.

Pour clore ce travail j'ai choisi de développer cet axe intitulé **de la méditation à la conscience du moment présent** avec tout d'abord la **pleine conscience et la voie bouddhiste avec Thich Nath Han**. Dans son livre « transformation et guérison », il présente les enseignements du Bouddha sur la méthode de l'attention au corps, aux sensations, à l'esprit et aux objets de l'esprit à travers le sutra des 4 établissements de l'attention. L'attention signifie la conscience et aussi regarder en profondeur. Je ne vais pas décrire tous les exercices proposés mais ils renvoient d'une part :

- au **travail sur la respiration**, être conscient du souffle à chaque moment de la respiration, donc une respiration consciente quelle que soit la position du corps dans l'espace,
- à l'**observation attentive du corps**, les différentes positions et les différentes parties du corps. Ce qui s'apparente à la Sophronisation de Base que nous connaissons en sophrologie.
- à l'**observation attentive des sensations**, agréables, neutres ou désagréables,
- à l'**observation attentive de l'esprit** c'est-à-dire ses sentiments (désir, colère, amour, compassion...),
- à l'**observation des objets de l'esprit** nommés les dharmas comprenant :
 - les 6 organes des sens (il rajoute l'esprit aux 5 sens aristotéliens) , l
 - les objets des sens (forme, couleur, son, odeur, goût, objets tactiles et objets mentaux
 - les 6 consciences (visuelle, auditive, olfactive, gustative, corporelle, mentale.

J'ai terminé par **les notions actuelles de Pleine conscience ou Mindfulness selon Jon Kabat-Zinn** qui a utilisé la méditation dans la médecine pour réduire le stress et la souffrance. La méditation est donc un outil de soin et le programme qu'il a mis au point, dure 8 semaines.

Il a créé la clinique de la MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction ou « réduction du stress basé sur la pleine conscience ». Cette méthode consiste à tourner son attention vers l'intérieur et à observer, derrière le voile des pensées et des concepts, la nature de la pleine conscience, dans l'instant présent. Jon Kabat-Zinn s'est beaucoup inspiré du travail de Thich Nath Han sans se réclamer d'une voie spirituelle.

Il la différencie de la relaxation, même si elle apporte les bienfaits de la relaxation.

Là encore la respiration est essentielle, nous revenons au souffle encore et encore. Respirer en pleine conscience et pouvoir diriger le souffle dans telle ou telle partie du corps, tel est le principe de la pleine conscience.

Jon Kabat-Zinn a mis au point une technique appelée le Scan Corporel ou « balayage corporel » dont j'ai décrit le protocole complet qui consiste à déplacer systématiquement et intentionnellement notre attention à travers le corps en étant attentif aux diverses sensations des différentes régions du corps. La différence avec la Sophronisation de Base c'est qu'elle part de la tête aux pieds alors que le Scan Corporel part des pieds pour finir à la tête.

J'en arrive à la conclusion et je dirai que les 3 termes sensation – perception et conscience sont d'une importance capitale car sans eux pas de sophrologie, à condition toutefois d'avoir ses sens en éveil, d'être en état de vigilance, pour pouvoir ressentir des sensations externes et internes, percevoir des images, des objets, des souvenirs grâce à la mémoire, le tout articulé au langage, notre système de référence pour accéder à la conscience. Le sophrologue doit être créatif, toutes les approches peuvent être intéressantes à saisir pour lui, à partir du moment où nous pouvons vivre les différentes techniques, exercices à travers le corps, dans cet état de présence et de conscience à soi-même.

Arlette Mourin-Allely
Psychologue Clinicienne,
Le 17 Septembre 2011.

ANZIEU Didier, Le moi- peau, Dunod septembre 1995.

BERGSON Henri, Matière et mémoire, Alcan- PUF, collection Quadrige novembre 2008.

BION Wilfried R., Aux sources de l'expérience, PUF collection Bibliothèque de psychanalyse. Paris 1979 (1^{ère} édition).

DESCARTES René, Discours de la méthode, GF Flammarion 18 avril 2000.

DESCARTES René, Méditations métaphysiques, Flammarion Paris 1992.

DURCKHEIM Karlfried Graf, Hara, Le grand livre du mois. 16^{ème} édition octobre 2008.

DUROZOI Gérard et ROUSSEL André, Dictionnaire de philosophie, Nathan 1990.

EY Henri, La conscience, collection le psychologue, PUF, r= édition 1968.

FREUD Sigmund, La naissance de la psychanalyse, PUF, Paris 4^{ème} édition, 2^{ème} trimestre 1979.

FREUD Sigmund, L'interprétation des rêves chapitre VII, PUF Paris, 4^{ème} trimestre 1967.

FREUD Sigmund, articles « Au-delà du principe de plaisir » et « le Moi et le Ça » in Essais de psychanalyse, Petite Bibliothèque Payot, 4^{ème} trimestre 1981.

FREUD Sigmund, Article La négation in « Résultats, Idées, Problèmes » II, Paris, PUF 1985.

GIBELLO Bernard, L'enfant à l'intelligence troublée, Bayard éditions, Collection Païdos, r= édition 1984.

GOLSE Bernard, Du corps à la pensée, PUF, le fil rouge, 1999.

Sous la direction de GOLSE Bernard, Collectif « Le développement affectif et intellectuel de l'enfant », Masson, 4^{ème} édition Janvier 2008.

HANH Thich Nath, transformation et guérison, Albin Michel, 1999.

HEGEL Georg Wilhelm Friedrich, Propédeutique philosophique, Les éditions de minuit novembre 1963.

HEGEL Georg Wilhelm Friedrich, Phénoménologie de l'esprit, Grand livre du mois août 1997.

HEIDEGGER Martin, Etre et temps, NFR Gallimard 1970.

HUBERT Jean-Pierre, La relaxation dynamique, Centre de sophrologie de Paris 1988.

HUBERT Jean-Pierre et ABREZOL Raymond, Traité de sophrologie Tome 2, Le courrier du livre, Paris 1985.

HUSSERL Edmund, Les méditations cartésiennes, introduction à la phénoménologie,

Vrin, Collection Les philosophiques, mai 2000.
JULIA Didier, Dictionnaire de philosophie, Larousse - France Loisirs 1984.
KABAT-ZINN Jon, L'éveil des sens, Le grand livre du mois. Edition des Arènes 2009.
KABAT-ZINN Jon, Méditer 108 leçons de pleine conscience, Le grand livre du mois.
Edition des Arènes 2010.
KANT Emmanuel, Critique de la raison pure, Le grand livre du mois juillet 1997/
Flammarion 1944.
LACAN Jacques, article « Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je » in
« Les écrits », Seuil 1966.
LAROUSSE, Dictionnaire, 100^{ème} édition 2005.
MERCIER Patricia, La bible des chakras, Guy Trédaniel, 2007.
MERLEAU-PONTY Maurice, Phénoménologie de la perception, Collection Tel,
Gallimard 1945.
ORIOU T. et MURY G., Traité de philosophie « La connaissance, Didier 1968.
PIAGET Jean, La représentation du monde chez l'enfant, collection Quadriga, mai 2005.
PLATON, Le mythe de la caverne, Livre VII La République, Le grand livre du
mois/Garnier Frères Paris 1966.
PROUST Marcel, A la recherche du temps perdu en particulier « un amour de Swann »,
Folio Edition Gallimard 1954.
SAND Georges, François le champi, livre de poche avril 2005.
SARTRE Jean-Paul, L'être et le néant, Tel Gallimard avril 1976.
SIERRA Miguel Rojo, Introduction à la lecture de c.G. Jung, Editions Georg 1988.
STEINER Rudolf, Conférence de Dornach sur les 12 sens, août 1916.
SUSKIND Patrick, Le parfum, Fayard 1986.
WINNICOTT Donald, Jeu et réalité, NRF Gallimard 1975.