



Sagesse du corps

Gabor Csepregi

Volume 59, Number 1, février 2003

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/000787ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/000787ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Faculté de philosophie, Université Laval

Faculté de théologie et de sciences religieuses, Université Laval

ISSN

0023-9054 (print)

1703-8804 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Csepregi, G. (2003). Sagesse du corps. *Laval théologique et philosophique*, 59(1), 21–34. <https://doi.org/10.7202/000787ar>

Article abstract

Far from being an object to manipulate or even forget, our own body is meant to become a source of spontaneous and creative initiatives. We try here to bring out the important role of an autonomous dynamism of the body in human life, of a genuine “wisdom of the body” in that sense.

SAGESSE DU CORPS

Gabor Csepregi

Collège dominicain de philosophie et de théologie
Ottawa

RÉSUMÉ : Loin d'être un objet à manipuler, ou même à oublier, notre corps propre est appelé à devenir une source d'initiatives spontanées et créatrices. On tente de mettre ici en lumière le rôle important du dynamisme corporel autonome dans la vie humaine, d'une véritable « sagesse du corps » en ce sens.

ABSTRACT : Far from being an object to manipulate or even forget, our own body is meant to become a source of spontaneous and creative initiatives. We try here to bring out the important role of an autonomous dynamism of the body in human life, of a genuine "wisdom of the body" in that sense.

L' intérêt pour le corps en action ne cesse de croître dans tous les domaines de la vie humaine. De plus en plus nombreux sont les hommes et les femmes qui s'adonnent à des activités physiques, à un sport récréatif ou de compétition, au yoga, au *tai-chi*, à la danse, et le reste. À l'engouement pour la performance, la bonne forme et le bien-être, s'ajoute le travail de savants qui, des points de vue les plus divers, nous éclairent toujours davantage quant à notre condition corporelle. Or, justement, l'un des problèmes majeurs abordés par les chercheurs est, en revanche, celui de la « régression du corps », favorisée en bonne part par la vie sociale contemporaine.

I. RÉGRESSION DU CORPS

On estime en effet que, même si les activités sportives et récréatives gagnent en importance et en étendue, le corps ne demeure pas moins une réalité négligée, voire dénigrée et manipulée. On affirme que la vie en société est tellement marquée par les principes de la production industrielle et de la rationalité instrumentale que toute tentative de procurer aux individus une épreuve enrichissante de leur propre condition corporelle est vaine ou trompeuse. De récentes publications font écho au jugement émis, en 1944, par Horkheimer et Adorno : « Le corps n'a toujours pas retrouvé sa noblesse. Il reste un cadavre, même lorsqu'il est vigoureusement entraîné et éduqué¹ ».

1. Max HORKHEIMER, Theodor W. ADORNO, *La dialectique de la raison. Fragments philosophiques*, trad. É. Kaufholz, Paris, Gallimard, 1974, p. 252.

Car le sort du corps suscitait, bien avant notre temps, des réactions critiques. En un discours remarquable à des étudiants, intitulé « *L'évangile de la relaxation* », William James attirait l'attention sur l'effet paralysant qu'une « préoccupation égoïste » peut avoir sur le déploiement des initiatives spontanées du corps. Une disposition inquiète, prudente ou ambitieuse, ne peut que nuire au désir de bien parler en public ou de relever avec succès des défis inattendus. James marquait bien à quel point il importe de ne pas ignorer le principe psychologique suivant : « Un sentiment fort de soi-même tend à freiner la libre association entre idées objectives et motivations² ».

L'être humain réussit peut-être encore moins aujourd'hui à adopter l'attitude d'insouciance et d'abandon décrite et recommandée par William James. Il éprouve de plus en plus de difficulté à écouter les intentions naturelles de son corps, comme s'il avait perdu confiance en ses propres instincts et émotions. On peut se demander si notre agir ne serait pas de plus en plus guidé par des images et des abstractions de toutes sortes imposées de l'extérieur par les médias ou les milieux de travail et de loisir. Vivant à distance croissante de soi, ne risque-t-on pas de s'en remettre d'autant plus volontiers aux directives d'experts ou d'autorités professionnelles ? Christopher Lasch a perçu avec justesse que notre temps traverse une période de « crise de la conscience de soi » (*crisis of self-consciousness*) dont les symptômes principaux sont l'inertie, l'ignorance, la dépendance, le cynisme et le sentiment d'inauthenticité. Un tel mode de vie, marqué en outre par le calcul, voire l'indifférence, suscite un sentiment de profond malaise et d'insatisfaction³.

Il convient d'évoquer également les multiples innovations technologiques qui ont entraîné une transformation radicale de notre rapport au milieu ambiant. Entourés de machines puissantes et d'appareils mécaniques sophistiqués, nous nous voyons privés du besoin d'établir des contacts directs, concrets, actifs, même avec les objets matériels et, partant, de la possibilité de vivre en symbiose avec eux. Selon Albert Borgmann, le « réseau étendu d'hyperintelligence » et le « paradigme de l'appareil technologique » ont en outre un retentissement franchement négatif sur l'usage de nos capacités corporelles. Marqué par la décharge, la passivité, l'absence d'initiatives spontanées, notre mode de vie mécanisé semble accentuer la régression de notre corps propre⁴.

Conscient de ces difficultés, je ne suis pas prêt à affirmer, comme le font certains philosophes et sociologues contemporains, que toute tentative d'adaptation aux ressources du corps s'avère illusoire. D'une part, la création artistique, le loisir, le sport, le travail et d'autres formes d'activités humaines nous permettent encore d'adopter une attitude de disponibilité et d'atteindre ainsi une plénitude au niveau de l'agir.

2. « [...] strong feeling about one's self tends to arrest the free association of one's objective ideas and motor processes » (William JAMES, « The Gospel of Relaxation », dans *Talk to Teachers on Psychology and to Students on some of Life's Ideals*, New York, Henry Holt and Company, 1916, p. 219).

3. Christopher LASCH, *Le complexe de Narcisse : la nouvelle sensibilité américaine*, trad. M.L. Landa, Paris, Robert Laffont, 1981, p. 133.

4. Albert BORGMANN, *Technology and the Character of Contemporary Life*, Chicago, The University of Chicago Press, 1984.

D'autre part, le souci constant de maîtriser et d'étudier nos propres gestes ne peut éliminer complètement les réactions spontanées et désinvoltes qui proviennent au moins de cette partie souvent oubliée du corps : la main. Dans les moments les plus inattendus, nos gestes s'accomplissent à leur insu, nous rappelant que nous ne sommes pas tout à fait les capitaines de notre corps⁵.

Le souci du corps n'est donc ni un prélude à l'oubli complet du corps ni une réaction superficielle et purement illusoire. Il est essentiellement l'expression d'une tentative concrète de résistance et de correction. « On attend du yoga, au fond, qu'il offre ce que l'on reproche à l'évolution globale de notre société : n'avoir pas su mettre au cœur de ses valeurs et avoir laissé à la charge des individus un surplus d'âme, d'intériorité, de sagesse⁶ ». Parallèlement à ces efforts axés sur la pratique, certaines approches théoriques, en particulier les discours décrivant et valorisant les expériences du corps humain épanoui, s'efforcent de contrecarrer les effets nocifs de notre culture technologique⁷.

Toutes ces contributions s'inscrivent évidemment dans le cadre plus large de l'anthropologie philosophique. Il convient donc de considérer en premier lieu les prémisses anthropologiques d'expériences corporelles jugées satisfaisantes. Aurait-on raison de prétendre que le corps humain puisse être source de sagesse ?

II. PRÉMISSSES ANTHROPOLOGIQUES

À l'instar d'autres vivants, l'homme est un *automaton*⁸ : il possède la capacité d'exécuter des mouvements spontanément, d'une manière autonome, indépendamment de toute cause extérieure. Tandis que l'objet inanimé, la balle par exemple, est mis en mouvement, l'homme, le joueur, est le sujet de son propre mouvement. Celui-ci est rendu possible non seulement par une décision volontaire mais aussi par une vitalité, un dynamisme originaire qui habite son corps et qui le « pousse » à se mouvoir.

Lorsque nous nous sentons frais et dispos, nos mouvements se déploient aisément, sans effort apparent et nous avons l'impression d'être portés par une « tendance dynamique » (*Strebedynamik*) de notre corps. Cette tendance s'annonce comme un besoin fondamental d'agir, de faire quelque chose, un besoin éprouvé surtout à la

5. Il existe une différence fondamentale entre les gestes spontanés désirés et les gestes accomplis malgré nos intentions. Les premiers se trouvent, en partie du moins, sous notre contrôle, les autres s'effectuent sans notre autorisation. Toutefois, même s'ils ne sont pas perçus comme les nôtres, ces mouvements peuvent néanmoins susciter notre assentiment, voire notre admiration. Il nous arrive même, pour peu que nous nous y soumettions volontiers, de les considérer avec un sentiment de gratitude.

6. Ysé TARDAN-MASQUELIER, « La réinvention du yoga par l'Occident », *Études*, 3961 (janvier 2002), p. 39.

7. Un tel désir semble animer tous ceux et celles qui tentent de faire ressortir les traits caractéristiques et les lieux de manifestation concrète d'une « sagesse corporelle ». Voir à ce sujet Gabor CSEPREGI, dir., *Sagesse du corps*, Aylmer, Éditions du Scribe, 2001.

8. Sur ce qui suit, voir Gerd HAEFFNER, *Philosophische Anthropologie*, 3. Aufl., Stuttgart, Kohlhammer, 2000, p. 136-138 ; Felix HAMMER, *Leib und Geschlecht. Philosophische Perspektiven von Nietzsche bis Merleau-Ponty und phänomenologisch-systematischer Aufriss*, Bonn, Bouvier Verlag, 1974, p. 191-210.

suite d'une période plus ou moins longue d'immobilité. Ainsi l'écolier qui ne parvient pas à se tenir tranquille, ou l'écrivain qui, périodiquement, quitte sa table de travail et se met à marcher. On peut décrire cette tendance au moyen de termes comme « instinct », « désir » ou « appétit », car c'est bien une même impulsion vitale qui semble à l'origine en nous des activités les plus diverses, jusqu'à la recherche de la connaissance ou la quête de la beauté⁹.

Nos activités impliquent une communication sensori-motrice avec les objets au sein de l'espace vécu. Le monde se donne d'abord à nous dans un rapport de « compréhension symbiotique » (Erwin Straus), c'est-à-dire en une saisie originaire, antérieure à toute connaissance objective et irréductible à celle-ci¹⁰. Telle chose ou objet — immeuble, voiture, vêtement — s'annonce d'emblée par son caractère attrayant ou déplaisant, qui suscite d'ailleurs une réaction corporelle correspondante. Quand même nous sommes en mesure de tenir en bride nos réactions, il nous est impossible d'éliminer la dimension « pathique » de notre expérience, notre être invariablement affecté par les caractères expressifs de ce qui vient à notre rencontre. Au vu d'une maison, nous voici aussitôt saisis par son caractère sombre — ou agréable, selon le cas. Ou encore, pour reprendre un exemple de Straus, voilà que tout en entendant tels propos d'un interlocuteur nous pressentons simultanément une menace en son ton de voix. Dans les deux cas, nous ne manquons pas de réagir à ces réalités, d'être mus par leur caractère expressif. Mais, si important qu'il soit, ce lien « pathique » au monde ne peut induire le mouvement sans le concours d'une énergie vitale de notre corps. De même que la compréhension symbiotique ne peut se développer sans la possibilité d'une réaction motrice, de même cette réaction (approche ou éloignement) ne peut se réaliser sans la tendance naturelle au mouvement.

Paul Ricœur voit en cet involontaire corporel une caractéristique anthropologique fondamentale. « L'existence humaine est comme un dialogue avec un involontaire multiple et protéiforme [...] auquel le vouloir riposte par choix, effort, consentement. Je subis ce corps que je conduis¹¹. » Par exemple, la croissance ou le déclin, la modification graduelle de l'apparence physique, de la vigueur musculaire et de la souplesse articulaire, sont autant d'aspects de l'involontaire corporel. Au cours de notre devenir personnel, nous subissons de nombreuses altérations sans avoir vraiment la possibilité d'éviter leur inéluctable avènement. Des aspirations et des souhaits ne cessent de s'annoncer en nous, surgissant avec une grande intensité et à notre grande surprise¹². Nous avons alors l'impression d'être entraînés bien au-delà de nos intentions et de nos décisions volontaires. C'est ce qui permet à Jürg Zutt de déclarer que nous sommes réellement « portés » par un certain nombre d'organes, de fonctions physiologiques et psychiques et que ce fait irréductible d'« être-porté » (*Getragen-*

9. Sur le rapport entre vitalité, moralité et intelligence, voir Étienne DE GREEFF, *Notre destinée et nos instincts*, Paris, Plon, 1945 ; Jean LACROIX, *Les sentiments et la vie morale*, Paris, PUF, 1965.

10. Cf. Erwin STRAUS, *Du sens des sens. Contribution à l'étude des fondements de la psychologie*, trad. G. Thines et J.-P. Legrand, Grenoble, Jérôme Millon, 1989, p. 318-331.

11. Paul RICŒUR, *Le volontaire et l'involontaire*, Paris, Aubier, 1967, p. 259.

12. Voir Ernst BLOCH, *Le Principe Espérance*, t. I, trad. F. Wuilmart, Paris, Gallimard, 1976, p. 62-64.

sein) sous-tend et règle notre devenir personnel. « Cet être-porté nous porte, du point de vue spatial, loin dans l'espace et, du point de vue temporel, loin dans le temps, dans l'avenir. Nous *sommes* nous-même ce porter qui nous porte car je suis mon propre devenir : je deviens¹³. » Bref, nous nous découvrons, paradoxalement, identiques à ce « corps-porteur » (*tragender Leib*) grâce auquel nous nous mouvons dans l'espace et dans le temps. Si nous parlons d'un rapport ayant un caractère déterminant, c'est à cause de l'autonomie du corps-porteur dont les besoins vitaux, les tendances et les désirs précèdent notre vouloir. Lorsque, par exemple, nous avons faim, nous prenons conscience de la modification de notre corps-porteur et de l'emprise d'un tel état sur nous. De même, lorsque nous taillons la pierre ou le bois, nous ne manquons pas de constater que notre propre savoir-faire est enveloppé et dirigé par une « impulsion créatrice » (*Schaffensdrang*) élémentaire.

Le représentant sans doute le plus éminent de la psychiatrie phénoménologique, Hubertus Tellenbach, voit en cette force vitale du corps une des manifestations de l'« endogénéité¹⁴ ». Selon Tellenbach, les tendances, les instincts, les pulsions s'annonçant dans l'organisme d'une manière rythmique, tout comme les processus ou états induits par la mobilité irrégulière du « flux vital », relèvent du domaine de l'endogène. L'endogène est ce qu'il y a de plus profond et plus primitif en nous, le fondement de toutes nos expériences vécues. Certains éléments stables, persistants, tels les dons, dispositions, attitudes typiques, particularités de l'intelligence, tempéraments dominants, s'enracinent dans ce soubassement organique originel¹⁵. Au-delà des dons et des dispositions, susceptibles de marquer le processus de la maturation d'une empreinte individuelle, un certain nombre de pouvoirs corporels sont également issus de la sphère endogène. Ce sont les aptitudes à l'imitation, à la rythmisation, à la mémorisation et à l'anticipation imaginative des comportements moteurs.

Ce qui relève de l'endogénéité n'est pas à notre disposition comme un instrument est censé l'être. Il est certes possible de modifier la durée et la fréquence des phases de notre rythme de sommeil et d'éveil, de la prise de nourriture et d'eau. Toutefois, leur périodicité échappe à notre contrôle. Nous pouvons réprimer une réaction spontanée, mais nous ne pouvons pas la constituer par notre volonté. Le fond originel transparaissant dans une attitude ou dans un mouvement n'est pas l'effet d'une manipulation consciente ; il résiste à une intervention instrumentale. Lorsque nous ressentons la faim ou répondons instantanément à une figure rythmique, quelque chose nous

13. « Dieses Getragensein trägt uns räumlich hinaus in die Weite des Raumes, zeitlich hinaus in die Weite der Zeit, in die Zukunft. Wir *sind* selbst dieses Tragen, das uns trägt, denn ich bin ja mein Werden : Ich werde » (Jürg ZUTT, « Über den tragenden Leib », dans *Auf dem Wege zu einer anthropologischen Psychiatrie. Gesammelte Aufsätze*, Berlin, Springer-Verlag, 1963, p. 419-420).

14. Hubertus TELLENBACH, *La mélancolie*, trad. L. Claude, D. Macher, A. De Saint-Sauveur, C. Rogowski, Paris, PUF, 1979, p. 39-93 ; ID., « Die Begründung psychiatrischer Erfahrung und psychiatrischer Methoden in philosophischen Konzeptionen vom Wesen des Menschen », dans Hans-Georg GADAMER, Paul VOGLER, dir., *Philosophische Anthropologie. Erster Teil*, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 1974, p. 169-175.

15. Tellenbach fait par ailleurs la distinction entre l'endon et l'endogène : l'endon désigne le fond originel et l'endogène les manifestations qui s'y rapportent. L'endon spécifique et individuel se déploie dans les phénomènes de l'endogène, leur assurant une unité, une cohésion.

arrive, surgit en nous. Tellenbach parle en ce sens du caractère « contraignant » des processus vitaux, faisant ainsi allusion à leur référent commun : le « pathique¹⁶ ». Les « contenus » endogènes de nos expériences sont de l'ordre du subir : ils sont éprouvés.

Certes, l'autonomie des processus vitaux ne signifie point une indépendance de l'endogène par rapport au monde. Nos aptitudes et compétences particulières se déploient au cours de nos contacts répétés avec autrui et les objets. Une telle « réciprocity nécessaire » de l'endogène et du monde implique que, sous toutes ses formes, la vitalité originaire de notre être peut être réprimée, libérée ou orientée. Nos dons et nos dispositions se signalent par leur plasticité : ils peuvent être affinés par une éducation appropriée. Selon Tellenbach, les expressions « situation » ou « cosmos naturel et interpersonnel » désignent tout ce qui enveloppe et exerce une influence sur les éléments endogènes. L'endogène relève donc non seulement du nécessaire mais aussi du possible, voire du souhaitable.

Dans la même veine, Frederik J.J. Buytendijk considère la « disposition endogène » comme une caractéristique primordiale et indéniable de l'être humain. « L'“endon” se réfère au fondement caché d'un *pouvoir-être* “authentique” d'une personne en tant qu'humain, non seulement dans son humanité générale mais encore dans sa propre existence psychophysique individuelle¹⁷ ». Ce « pouvoir-être » doit être compris comme un rapport du caché et du manifeste, analogue, par exemple, à celui du pouvoir-parler et de l'acte de parler. La « disposition » humaine au langage est la fois corporelle (en tant que capacité de se structurer en vue de l'émission des sons) et personnelle (en tant que capacité de communiquer des significations à l'aide du corps), ayant pour corrélat le déploiement simultané d'un double rapport : un rapport à soi-même et au monde.

Puisque l'endogène se manifeste au cours de notre interaction avec les objets du monde et que, inversement, le monde se révèle et s'ordonne en fonction de la multiplicité des éléments de l'endogène, l'échange vivant entre les deux peut se réaliser de manière très variée. Notons ici, à nouveau, que nous sommes loin d'être des spectateurs passifs du déploiement de nos propres dispositions organiques. D'une part, nous pouvons, dans une certaine mesure, les influencer, les former. D'autre part, nous pouvons, grâce à un repli de notre vouloir, adapter nos actions à leur « pouvoir formateur originel » (*ursprünglich prägende Macht*¹⁸). En reprenant le mot de Goethe, Tellenbach exprime ainsi les deux façons actives de nous comporter envers ces dispositions : nous pouvons les instruire ou bien nous pouvons nous laisser instruire par elles¹⁹.

16. H. TELLENBACH, *La mélancolie*, p. 70.

17. « Das “Endon” verweist auf den verborgenen Grund des “eigentlichen” Sein-Könnens einer Person als Mensch, sowohl in dessen allgemeiner Menschlichkeit als auch in dessen individueller psychophysischer Existenz » (Frederik J.J. BUYTENDIJK, *Prolegomena einer anthropologischen Physiologie*, Salzburg, Otto Müller Verlag, 1967, p. 43).

18. H. TELLENBACH, « Die Begründung psychiatrischer Erfahrung... », p. 170.

19. ID., *La mélancolie*, p. 71.

Si nous décidons d'accorder notre consentement à nos capacités autonomes et disponibles, c'est en raison des effets bénéfiques que nous procure un tel rapport d'abandon et de réceptivité. L'endogène, cette dimension constitutive de la vie humaine, reçoit ainsi une connotation tout à fait positive. Tellenbach met en relief cet apport positif lorsqu'il évoque le « savoir réel » et « incompréhensible » qui habite les pouvoirs organiques des animaux et qui assure une sorte d'infaillibilité à leur agir. Il estime, en revanche, que « l'enseignement que l'homme reçoit de ses organes à titre *primaire* est certes relativement mince, sans pourtant faire complètement défaut²⁰ ». Le « savoir » dont fait preuve l'organisme de l'animal est certes présent dans le corps de l'homme. Toutefois, aux yeux de Tellenbach, ce n'est qu'occasionnellement qu'il s'avère un guide sûr et judicieux pour l'agir humain.

Je serais porté à cet égard à accorder une place plus importante au « savoir » organique dans les activités humaines que ne le fait Tellenbach dans son analyse très précieuse des processus vitaux. Car, outre les capacités et dispositions mentionnées par Tellenbach, nous découvrons dans notre corps un certain nombre de ressources et de pouvoirs surprenants ; ces derniers nous permettent non seulement de répondre aux exigences d'une situation, mais aussi, et surtout, d'inventer des comportements nouveaux et hardis. Puisant leur énergie dans la tendance naturelle du corps au mouvement, ils forment un type particulier d'endogène et régissent un grand nombre de nos actions, depuis les plus banales jusqu'aux plus inhabituelles et aux plus surprenantes²¹. Quels sont plus précisément ces pouvoirs ? Comment fonctionnent-ils ? Dans quelles activités deviennent-ils manifestes ?

III. SAGESSE CORPORELLE

Les philosophes, les écrivains et les éducateurs ne manquent pas qui attirent l'attention sur le rôle important que joue, en tout travail productif et particulièrement en art, l'« impulsion créatrice » du corps. En parlant du fonctionnement inventif de la main, du pied ou de la voix, de leur capacité remarquable d'agir de leur propre chef, de découvrir des solutions nouvelles et inédites, ils font appel à des termes comme « magie », « savoir », « intelligence », « ingéniosité ». Plusieurs expliquent ce même aspect de l'activité créatrice par le vocable « sagesse ». C'est en rattachant ce mot aux autres expressions que je viens d'évoquer que je souhaite apporter quelques éclaircissements touchant l'ingéniosité de notre corps propre. L'expression « sagesse du corps », telle que je l'entends, ne désigne ni une capacité de préserver une stabilité organique essentielle à la vie ni un ensemble de sensations, d'intuitions, de messages, susceptibles d'être libérés par une démarche thérapeutique appropriée. Elle doit être plutôt comprise comme visant un certain nombre de pouvoirs susceptibles de produire des performances motrices et des perceptions qu'on peut qualifier d'autonomes et d'involontaires.

20. *Ibid.*, p. 72.

21. Voir John BLACKING, « Towards an Anthropology of the Body », dans *The Anthropology of the Body*, London, Academic Press, 1977, p. 10-13.

Les éducateurs artistiques sont peut-être les premiers à admettre que le geste créateur requiert autant un abandon confiant à l'initiative du corps que l'acquisition graduelle d'une maîtrise technique. Merce Cunningham n'a cessé d'inviter ses élèves de danse à exploiter l'énergie disponible du corps :

Il faut comprendre que le mouvement vient d'un momentum ou d'un changement de position, et qu'il doit se dérouler clairement, une position à la fois, pour que l'étape suivante puisse se produire. Au moment de penser ainsi, on ne sent pas la progression dans le mouvement qui pourtant est très logique, et qui naît d'une chose passant ainsi dans une autre. Je ne parle pas du produit d'un raisonnement, mais de la logique du mouvement lui-même²².

Analysant les divers aspects du jeu de piano, Gyorgy Sandor ne sous-estime point le rôle que joue « l'esprit conscient » au cours de l'acquisition des habiletés techniques. Il avertit toutefois le jeune pianiste qu'une bonne interprétation musicale exige de lui le relâchement de l'analyse vigilante des notes et du choix attentif des moyens d'exécution au profit des éléments de spontanéité, d'improvisation et d'instinct. Au fond, le processus créateur est l'affaire de « l'esprit subconscient » qui « produit des activités spontanées et involontaires²³ ».

Comment comprendre ce que Sandor appelle « activités spontanées et involontaires » ou ce que Cunningham vise par l'expression « logique du mouvement » ? Ces conduites motrices nous permettent d'entrevoir quelques-uns de ces pouvoirs organiques qui illustrent la « sagesse du corps ».

Considérons par exemple ce qui se passe lorsque, face à un obstacle imprévu, nous vient sans délai la juste riposte. Grâce à la capacité d'improviser et d'inventer la solution motrice appropriée, l'on parvient à surmonter toute perturbation inattendue. Certes, ce comportement neuf présuppose un savoir-faire acquis au cours d'expériences préalables. Toutefois, comme le fait observer Paul Ricœur en son analyse de la spontanéité corporelle, la mobilisation de nos connaissances dans une situation inédite peut nous surprendre. La réponse qui vient alors de notre corps nous étonne autant par sa justesse que par sa facilité. Si notre comportement moteur va au-delà de ce que nous avons déjà maîtrisé et consolidé, c'est en raison d'une « inventivité » du corps qui offre son précieux concours à notre capacité de répéter un geste déjà appris. Si, lors d'une descente en ski ou d'une escalade en falaise, nous arrivons à culbuter les résistances non escomptées et à franchir les obstacles imprévus avec succès, c'est que, selon la juste observation de Ricœur, « nous trouvons en nous des ressources étonnantes auxquelles le plus sage est de nous confier²⁴ ».

Une telle « sagacité de l'habitude » peut en outre se manifester dans les situations dépourvues de défis inattendus. Nous constatons alors que notre corps est doué d'une « puissance d'essai » (Ricœur) tout à fait singulière ou, dans les termes de Buyten-

22. Merce CUNNINGHAM, *Le danseur et la danse. Entretiens traduits et annotés par Jacqueline Lesschaeve*, Paris, P. Belfond, 1988, p. 72.

23. Gyorgy SANDOR, *On Piano Playing. Motion, Sound and Expression*, New York, Schirmer Books, 1995, p. 188.

24. Paul RICŒUR, *Le volontaire et l'involontaire*, p. 274.

dijk, d'un « sentiment fin de ce qui peut et doit être risqué, d'une *finesse d'esprit*²⁵ ». Ce même pouvoir créateur est en œuvre, par exemple, lorsque nous esquissons de nouveaux pas sur la piste de danse, lorsque nous proposons des combinaisons motrices astucieuses et même lorsque nous exprimons une idée, un sentiment par un geste tout à fait insolite. Nous pouvons alors faire paraître une joie intense non pas dans les sauts mais dans les mouvements lents, fluides et arrondis. Dépasant la routine, notre corps introduit des mouvements qui ne s'appliquent pas d'ordinaire à cette émotion ; il procède par « bissociation », selon le terme d'Arthur Koestler.

Il convient d'évoquer ici l'ingéniosité des musiciens, rendue possible par la délicatesse, la souplesse et la mobilité spectaculaires de leurs doigts. De fait, le rôle de la spontanéité corporelle est central au cours de l'interprétation réussie d'une pièce musicale. En dépit de la partition écrite, assurant une prévisibilité et une cohérence, l'interprétation musicale laisse toujours place à des modifications et à des déviations légères, parfois à peine perceptibles. Celles-ci s'expliquent, d'une part, par les inévitables limites de tout système de notation et, de l'autre, par l'ébranlement affectif du musicien. Une note jouée, une figure rythmique, une atmosphère harmonique, une émotion intermittente ou une qualité acoustique peut, par résonance, éveiller chez le musicien une impulsion vitale qui, par l'entremise de la « présence intelligente des dix doigts » (Vladimir Jankélévitch), donne naissance à un changement subtil de tempo, à un accent plus marqué ou à une sonorité plus douce ou plus éclatante²⁶. Les interprètes, tout comme les compositeurs, insistent sur la valeur de cette « distorsion » (Yehudi Menuhin) et de cette « variabilité perpétuelle » (Béla Bartók) sans lesquelles tout jeu musical risque de devenir un processus purement mécanique, dépourvu de profondeur et de « pouvoir communicatif²⁷ ».

Il en va de même de la capacité du corps à produire des figures rythmiques, une capacité essentielle pour un grand nombre d'activités humaines. Grâce à elle, le danseur assure la répétition périodique, l'articulation et l'accentuation des phases motrices, c'est-à-dire l'organisation temporelle du mouvement. Dans la mesure où la danse ne vise pas une finalité pratique et ne s'adapte pas à une chorégraphie prescrite, son déploiement est rendu possible, en partie du moins, par le « sens instinctif du rythme » du danseur plutôt que par sa représentation consciente. Le rythme découle de l'expérience immédiate des qualités spatiales et d'un ensemble d'impressions tout à fait imprévues. Les mouvements aussi peuvent suggérer des figures rythmiques particulières. La modification de la manière d'employer leur « points de jonction » (*Knotenpunkte*) ou leur « points saillants et fertiles » peut exercer une influence sur le développement ultérieur des structures rythmiques²⁸. Paul Valéry a bien perçu que le

25. F.J.J. BUYTENDIJK, *L'homme et l'animal. Essai de psychologie comparée*, trad. R. Laureillard, Paris, Gallimard, 1965, p. 65.

26. Vladimir JANKÉLÉVITCH, « Chopin et la nuit », dans *La musique et les heures*, Paris, Seuil, 1988, p. 289.

27. Yehudi MENUHIN, « Improvisation et interprétation », dans *Variations sans thème*, trad. Bruno et Guillaume Monsaingeon, Paris, Buchet/Chastel, 1980, p. 87-101 ; Béla BARTÓK, « Mechanical Music », *Essays*, Lincoln, University Nebraska Press, 1976, p. 298.

28. Voir Arnold GEHLEN, *Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt*, Frankfurt am Main, Vittorio Klostermann, 1995, p. 190-191.

temps organique de la danse se constitue grâce à l'appel qu'un « acte musculaire » reçoit de celui qui le précède et à l'enchaînement des figures produit par une suite d'impulsions corporelles. « En général, il [le corps] se donne un régime périodique plus ou moins simple, qui semble se conserver de soi seul ; il est comme doué d'une élasticité supérieure qui récupérerait l'impulsion de chaque mouvement et le restituerait aussitôt. On songe à la toupie qui se tient sur sa pointe et qui réagit si vivement au moindre choc²⁹. »

Il n'est pas rare de voir les danseurs imiter des phénomènes naturels ou des figures humaines. La danse mobilise alors une autre compétence corporelle, la « faculté mimétique » (Walter Benjamin), c'est-à-dire la capacité de découvrir et de produire les similitudes³⁰. Cassirer remarque fort judicieusement que « la *mimesis* appartient déjà au domaine de la *poiesis*, de l'activité formatrice et créatrice. Il ne s'agit plus en elle de la simple répétition d'un donné extérieur, mais d'un libre projet de l'esprit : l'apparente “copie” (*Nachbilden*) présuppose en fait un “modèle” (*Vorbilden*) intérieur³¹ ». Le geste mimétique vise donc moins à copier, aussi fidèlement que possible, une figure et une action, que, grâce à une recherche de correspondance, de conformité et d'adéquation réciproques, à saisir le sens de la réalité perçue et à tracer ses traits constitutifs. Une fois que le modèle est formé, il devient le schéma-guide pour l'accomplissement des mouvements. L'imitation ne consiste pas à construire par étapes successives un personnage : l'acteur qui imite un intellectuel ne pense pas d'abord à froncer ses sourcils, puis à lever ses épaules et à mettre pour finir sa main à son menton. Il ne se représente pas les mouvements individuels pour pouvoir les déclencher ensuite. Dans le jeu théâtral, imiter signifie adhérer avec un sentiment de complicité à une « attitude interne » (Zutt) qui a pour ainsi dire le pouvoir de provoquer, d'une manière instantanée, les différentes conduites motrices. « Lorsque nous adoptons une attitude qui correspond à l'idée d'un être étranger [écrit Zutt], nous constatons en nous-mêmes un fait psychique duquel provient, alors que notre moi observant peut se mettre en face de lui, un agir avec son autonomie manifeste³² ». L'autonomie du corps lui permet d'accomplir des gestes suivant un style d'exécution propre, basé sur des expériences antérieures et adapté aux caractéristiques de la situation. De même que l'acteur n'a pas besoin de guider et de contrôler ses mouvements, de même il ne doit pas déterminer et formuler clairement tous les caractères de son attitude intérieure. Cette dernière, par la vertu d'une conscience implicite du rôle à jouer, induit et détermine les mouvements expressifs qui s'effectuent dès lors avec aisance et sans l'intervention de la volonté.

29. Paul VALÉRY, « Philosophie de la danse », dans *Œuvres*, t. I, Paris, Gallimard (coll. « Bibliothèque de la Pléiade »), 1957, p. 1397.

30. Walter BENJAMIN, « Über das mimetische Vermögen », dans *Gesammelte Schriften*, II, 1, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 1971, p. 210-213.

31. Ernst CASSIRER, *La philosophie des formes symboliques*, t. 1, *Le langage*, trad. O. Hansen-Live et J. Lacoste, Paris, Minuit, 1972, p. 134.

32. « Wenn wir die der Idee eines fremden Wesens entsprechende Haltung einnehmen, so erkennen wir in uns einen psychischen Tastbestand, aus dem unsere Handlungen mit einer erkennbaren Selbständigkeit hervorgehen, während unser Ich ihm betrachtend gegenüberstehen kann » (Jürg ZUTT, « Die innere Haltung », p. 3-4).

Sans le nommer expressément, Zutt évoque ici le mécanisme de phénomènes « idéomoteurs », expression qui désigne un ensemble de mouvements involontaires, réalisés dans les situations les plus variées et suscités par quelque réalité perçue ou quelque objet représenté. L'action idéomotrice a fait l'objet d'une attention accrue de la part des psychologues et des médecins au cours des 20 dernières années³³. Elle avait déjà suscité des études approfondies, géniales même, au XIX^e siècle. C'est ainsi qu'en son *Précis de psychologie* William James consacre de brillantes pages à ce phénomène. « Il y a action idéomotrice, écrit-il, chaque fois que la représentation d'un mouvement est immédiatement suivie de ce mouvement, sans qu'on aperçoive la trace d'une hésitation. Alors, la conscience ne révèle rien entre la conception et l'exécution³⁴. » Qu'il s'agisse d'une réponse immédiate (geste synkinétique), induite par une perception, ou d'une réaction retardée (geste échokinétique), évoquée par une représentation, l'imitation consiste en grande partie en une telle exécution involontaire des mouvements. Pensons seulement à tous les gestes que nous accomplissons lors de l'écoute d'un concert ou de la vision d'un match de football. Durant une conversation, les propos entendus et les gestes vus sont vécus par nous comme autant d'appels à une réponse motrice. Nous sommes enclins à entendre les propos de notre interlocuteur « en termes musculaires », comme le remarque à juste titre David Abercrombie³⁵.

Dans un ouvrage encore d'actualité, Luigi Bonpensiere met bien en lumière les divers aspects de l'action idéo-kinétique, c'est-à-dire d'une « technique qui accorde aux actions volontaires la sagesse et la compétence manifestes dans les fonctions involontaires de l'organisme³⁶ ». En appliquant des leçons de l'idéo-kinétique au jeu musical, Bonpensiere fait la distinction entre deux manières de jouer au piano. Tantôt le pianiste fait appel à sa propre « volonté physiologique », qui guide et contrôle le mouvement, tantôt il confie la tâche d'exécution aux processus involontaires de son corps. Tantôt le geste se fait sous l'impulsion du « moi » de l'exécutant, tantôt la main est complètement détachée de sa volonté organisatrice. Il ne s'agit pas de privilégier à outrance l'involontaire au détriment du volontaire. En dernière analyse, la performance artistique exige de l'artiste une collaboration harmonieuse entre sa « conscience physio-kinétique » et sa « conscience idéo-kinétique ».

33. Voir Hermann H. SPITZ, *Nonconscious Movements. From Mystical Messages to Facilitated Communication*, Mahwah, N.J., Lawrence Erlbaum Associates, 1997 ; Wolfgang PRINZ, « Ideo-Motor Action », dans Herbert HEUER, Andries F. SANDERS, dir., *Perspectives on Perception and Action*, Hillsdale, N.J., Lawrence Erlbaum Associates, 1987, p. 47-76.

34. William JAMES, *Précis de psychologie*, trad. E. Baudin, G. Berthier, Paris, Librairie Marcel Rivière, 1946, p. 564.

35. David ABERCROMBIE, « A phonetician's view of verse structure », dans *Studies in Phonetics and Linguistics*, London, Oxford University Press, 1965, p. 19. Voir également Jeremy CAMPBELL, « The Conversational Waltz », dans *Winston Churchill's Afternoon Nap*, New York, Simon and Schuster, 1986, p. 229-246.

36. « Ideo-kinetics is a technique which grants to voluntary acts the wisdom and competence displayed in the involuntary functions of the organism » (Luigi BONPENSIERE, *New Pathways to Piano Technique. A Study of the Relations Between Mind and Body with Special Reference to Piano Playing*, New York, Philosophical Library, 1967, p. 16).

Comment se réalise le geste pianistique lorsque, au bout d'une période d'apprentissage plus ou moins longue, conduisant à l'acquisition d'une bonne maîtrise technique, la conscience idéo-kinétique prend la relève et laisse libre cours au « savoir » des mains ? Bonpensiere estime que les différentes composantes d'une pièce musicale (accords, successions d'accords, figures rythmiques, thèmes, variations, phrases, etc.) doivent être d'abord représentées par des symboles. Pour les exécuter avec délicatesse et précision, le pianiste n'a qu'à évoquer les symboles choisis et à laisser la représentation qu'il en a induire, sans aucun délai, le mouvement de ses doigts. Si, par exemple, il représente un passage par la lettre « C », le rappel de ce symbole donne le feu vert à la main qui va trouver avec une précision déconcertante les touches correspondantes sur le clavier.

Le jeu souple et expressif sur le piano exige l'abandon de toute attitude critique et préoccupée de succès et de contrôle. La volonté de réussir doit céder à une « expectative tranquille », à une « insouciance absolue ». Paradoxalement, pour tirer profit de la « sagesse de l'idéo-kinétique », le pianiste doit apprendre à ne pas vouloir, c'est-à-dire à jouer avec une « indifférence absolue » à l'égard du résultat de sa performance. L'intégration heureuse d'un passage représenté et de sa réalisation effective n'est en fin de compte que l'œuvre de ce que Bonpensiere appelle la « générosité secrète de la nature ». Celle-ci ne peut vraiment s'épanouir qu'à la condition que le musicien s'affranchisse de toute volonté ferme de fournir un effort soutenu pour adopter une attitude de réceptivité éveillée et détendue.

IV. SENTIMENT SPLENDIDE

La valeur de cette attitude a déjà été mise en lumière, il y a presque 200 ans, par Heinrich von Kleist. Dans l'un de ses brillants essais, ce génial écrivain mettait ses lecteurs en garde contre un excès de raisonnement et de calcul, les invitant à réfléchir après l'action plutôt qu'avant³⁷. La réflexion ne peut que troubler le déploiement harmonieux des gestes et contrecarrer cette énergie et cette force qui ont leur source dans le corps. De même que les athlètes doivent, s'ils veulent remporter la victoire, agir selon leurs « seules intuitions du moment », de même devons-nous, face à des défis inattendus, renoncer à « la longue et froide réflexion » pour faire appel, bien plutôt, à ce sens du possible qui habite notre corps.

La vie est un combat avec le destin, et il en va de l'action comme de la lutte. [...] Celui qui ne prend pas la vie à bras le corps comme ce lutteur et n'éprouve pas, ne ressent pas dans tous ses membres les méandres du combat, les résistances, les pressions, les esquives et les réactions : celui-ci n'imposera jamais ce qu'il veut, dans aucune discussion ; encore moins dans une bataille³⁸.

Kleist présente ici un paradoxe étonnant dont le bien-fondé ne cesse de se confirmer dans notre vie de tous les jours. Il nous avise du fait que, afin de mener à

37. Heinrich von KLEIST, *Petits écrits*, dans *Œuvres complètes*, t. 1, trad. P. Deshusses, Paris, Gallimard, 1999, p. 209-210.

38. *Ibid.*, p. 210.

terme et avec succès une activité, nous avons intérêt à procéder selon l'ordre inverse. Au moment d'agir, donner congé à notre détermination réfléchie et nous en remettre en toute confiance aux ressources étonnantes de notre corps. Autrement dit, apprendre à se défaire de toute tension, tout effort de contrôle, tout volontarisme défensif et crispé, à tirer profit de cette intelligence corporelle que Kleist désigne par l'expression éloquente de « splendide sentiment » (*herrliche Gefühl*). L'analyse minutieuse des solutions employées ne peut avoir lieu qu'après l'action. Elle aura principalement pour but de perfectionner la spontanéité inventive du corps et de préparer à faire face à de nouveaux, futurs défis.

Les propos de Kleist rejoignent les intuitions profondes d'Aldous Huxley, Eugen Herrigel, Erwin Straus, F.J.J. Buytendijk, Eugène Minkowski et bien d'autres qui ont signalé les effets bénéfiques de l'état de « disponibilité sympathique », d'« immersion insouciant », de « passivité sage », de « syntonie », recommandant avec tant d'éloquence et de conviction non pas l'évangile de l'acharnement ou de la tension mais celui de la relâche et de l'abandon. Tous estiment que, pour déployer une activité créatrice, nourrir la réflexion, atteindre l'équilibre et la simplicité désirés dans l'agir, force est de valoriser et cultiver l'usage non réfléchi de notre corps, l'ouverture à un moi plus profond que le moi conscient.

Cette ouverture s'avère encore plus souhaitable si nous admettons que notre moi ou notre volonté ne peut jamais soumettre le corps à un contrôle absolu. Comme j'ai tenté de le montrer, le corps est doué d'une impulsion créatrice que l'on peut certes orienter, freiner ou libérer, mais non pas faire naître ou éliminer. Le corps est tout autre chose qu'un objet extérieur qu'on puisse manipuler à son gré. Tel le cœur dans l'organisme, il est la source d'un dynamisme irréductible et autonome dont l'inventivité est indispensable pour les multiples rapports que nous entretenons avec autrui et avec le monde³⁹.

Dans un célèbre passage de sa *Phénoménologie de la perception*, Maurice Merleau-Ponty compare le corps à l'œuvre d'art⁴⁰. Tout comme un roman, un poème, un tableau ou une pièce musicale, le corps est « un nœud de significations vivantes », révélant l'unité de l'intention, du choix de moyens et de la source profonde des mouvements et des perceptions. Ce rapprochement entre le corps et l'œuvre d'art peut être aussi compris en un autre sens. Au-delà de sa perfection sensible, une œuvre d'art, tel un tableau de Cézanne, nous met en présence d'une profondeur, d'une qualité riche et subtile, d'un mystère. Il en va de même de notre corps vivant. Il est semblable à l'œuvre d'art, dans la mesure où il ne se laisse pas comprendre en un seul coup d'œil et de façon intégrale. Et nul n'a mieux résumé que Paul Valéry cette impossibilité de rendre compte d'une manière exhaustive de toutes les propriétés de notre corps, quand il désigne la source de nos gestes variés et de nos forces impulsives par l'expression « mystère intérieur⁴¹ ».

39. Voir Maurice MERLEAU-PONTY, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945, p. 235.

40. *Ibid.*, p. 176.

41. Paul VALÉRY, « Réflexions simples sur le corps », dans *Œuvres*, t. I, p. 927.

Les éducateurs d'aujourd'hui pourront faire œuvre éminemment utile, pour les jeunes surtout, s'ils consentent à suivre les conseils d'un Kleist et apprennent à combiner l'enseignement des habiletés avec ce que Aldous Huxley appelle « l'éducation dans l'art de laisser faire » (*education in the art of getting out of the way*⁴²). Une telle éducation présuppose une vision systémique favorisant l'intégration, la synthèse des différentes parties et capacités du corps et se méfiant de toute forme de réduction ou de contrôle arrogant. La reconnaissance des interdépendances internes du corps est aussi la marque d'une « sagesse systémique » dont la mise en œuvre compte parmi les tâches les plus urgentes de notre temps⁴³.

42. Aldous HUXLEY, « Foreword », dans Luigi BONPENSIERE, *New Pathways to Piano Technique*, p. XIII.

43. Voir Gregory BATESON, « Conscious Purpose versus Nature », dans *Steps to an Ecology of Mind*, Northvale, N.J., Jason Aronson Inc., 1987, p. 432-445.