

## La réflexivité corporelle

Note de Cours par Jules-Henri Greber)  
M1-M2 Philosophie du corps  
Nancy Université  
2006-2007

### Bibliographie

N. Depraz, 2001, *Lucidité du corps*  
D. Bois, 2003, *le sensible et le mouvement*  
R. Ruyer, *La conscience et le corps.*

### A. la conscience du corps:

Ruyer pose le problème de la conscience du corps. Il propose trois arguments:

-*le corps précède la conscience.* Cela s'oppose à Merleau Ponty. Pour Ruyer, Merleau Ponty a construit une perception transcendantale du corps vécu. Il fait précéder la relation au monde par la conscience perceptive: tout passe par la perception. Dans une certaine mesure, Merleau Ponty ce n'est jamais qu'une philosophie de la conscience: il a remplacé la conscience cartésienne par la perception Husserlienne. Dans une certaine mesure, Merleau Ponty aurait échoué selon Barbaras: Merleau Ponty se retrouve dans une impasse idéaliste.

-*il faut partir de la vie du corps (l'immanence du corps) pour aller vers la conscience du corps.* Pourquoi Ruyer est plus pertinent que Merleau Ponty: car Ruyer s'appuie sur la biologie. Merleau Ponty ne se serait pas intéressé à la vie biologique du corps. C'est l'opposition entre le vivant (Ruyer) et le vécu (Merleau Ponty). La conscience du corps ne serait jamais que seconde par rapport au corps.

-Ruyer s'appuie sur une théorie du cerveau selon laquelle il y a *une individuation du cerveau* qui détermine la conscience du corps. Il y a une constitution bio-subjective du cerveau du à l'interaction entre le corps et le monde. Cette individuation ne peut pas être phénoménologique: on ne peut pas pratiquer l'épochè dessus. Elle est inconsciente, elle définit, détermine les contenus pour notre conscience du corps. La conscience du corps présuppose que le corps précède la conscience. La conscience corporelle présuppose un accès au contenu vivant, sensoriel, intime du corps. La limite de Ruyer: comment passer de la conscience du corps à la conscience corporelle? Comment éviter un certain dualisme? Comment éviter une certaine confusion? Dans la conscience corporelle est-ce qu'on a réellement accès au corps?

### B. la conscience corporelle:

On a une réponse philosophique au problème que pose la conscience corporelle: Maine de Biran (thématisé par Michel Henry) demande comment le corps apparaît à la conscience? Il pose le problème de l'aperception. Le corps est à la fois un élément subjectif pur et irréprésentable et en même temps le corps produit des mouvements internes (l'effort, la fatigue, la sensation...) dont la signification est saisie par la conscience. Pour Maine de Biran, il y a un sens interne et on peut saisir ce sens interne: c'est l'aperception. Pour lui, il y a certainement une signification organique, interne du corps différente de la signification que la conscience lui donne ou attribue aux symptômes corporels. Maine de Biran veut faire reculer le seuil de conscience corporelle pour pouvoir saisir le vif du vivant. Mais Maine de Biran se refuse d'affirmer que la conscience corporelle, c'est la réflexivité du corps. La conscience corporelle est différente du corps pensant. Ce n'est pas le corps

qui pense pour Maine de Biran.

Nous sommes en face de trois conceptions:

-*La conscience du corps*: la conscience est en échec: elle n'arrive pas à saisir le corps. La conscience est en retard sur le vivant.

-*La conscience corporelle*: remplit la conscience des sensations internes du corps.

-*L'éveil corporel*: c'est le corps lui-même qui pense à travers ma conscience. Le but de la pratique corporelle c'est d'avoir un moyen de faire tomber les barrières de la conscience pour accéder au sensible. On cherche à se rendre sensible de son corps. Cela implique qu'on rende son corps sensible. Mais habituellement, nous mettons en avant la conscience: nous voulons absolument avoir un contenu de conscience, on ne veut pas lâcher prise.

Remarque sur Bergson: La pensée intellectualise, conceptualise le vivant et le mouvement. La pensée est logique, mathématique...: elle cristallise le mouvement. C'est un paradigme mécaniste. Bergson comprend le corps et le mouvement sur un modèle mécanique. Pour saisir le vivant, il faut faire appel au flux, à l'énergie. La cristallisation conceptuelle ne fait pas comprendre le vivant. On cherche à décrire comment le vivant échappe à la conceptualisation, au découpage mécaniste.

Nathalie Depraz veut prendre en compte ces trois dimensions. Elle distingue plusieurs types de corps:

-*Le corps physique inerte qui est l'objet matériel*. C'est un corps dépourvu de chair. C'est la chose en tant qu'elle est extérieure. C'est une conception scientifique du corps. Toute la science s'est constituée autour de l'analyse de la matière inerte. C'est le règne de l'objectivation.

-*Le corps vivant organique*. On passe par un processus de dés-objectivation. Ce qu'il y a de commun entre l'homme et l'animal c'est la chair.

C'est la chair physique vivante, i.e « son animation c'est aussi son auto-animation », mais nous sommes dans le domaine du non-réflexif (attention, il y a cependant des degrés de réflexivité dans le vivant animal. Nathalie Depraz n'a aucune formation sur les animaux). Nous avons tendance à objectiver le corps organique (le médecin par exemple). Pour Depraz, il faut considérer la chair comme quelque chose d'animé. « Il ne suffit pas que le corps soit vivant pour qu'il acquiert statut de phénomène, il convient aussi qu'il soit vécu, c'est à dire que la sensibilité qu'il a en propre, les organes sensoriels qui l'auto-organisent comme organisme soient eux-mêmes sentis par celui qui les possède ». Pour accéder, à une certaine réflexivité, il faut dés-objectiver le corps; i.e il faut considérer cette chair comme quelque chose de vivant.

Où va passer se sentir? Est-ce du sentir représentationnel, émotionnel?

-*Le corps vécu immanent (savoir non réfléchi/ involontaire/ habituel)*: Il possède un savoir immanent non réfléchi de lui-même. C'est le niveau exposé par Ruyer: l'idée d'une immanence du corps. Ce savoir immanent correspond aux habitus (Bourdieu), aux habitudes (Aristote), aux techniques du corps (Mauss), au *coping* (capacité naturelle d'ajustement). L'éveil corporel: l'attention au corps (*awareness*) et la conscience réflexive (*consciennness*): cette différence est fondamentale. Le yoga prétend qu'on peut aller de l'*awareness* (savoir faire spontané et involontaire) au *consciennness*.

C'est une quasi-réflexivité immanente. C'est de l'intentionnalité corporelle immanente: le corps projette un langage, une posture, cela est involontaire. Le corps s'exprime directement et produit une signification. Le yoga nous propose de saisir la façon dont notre corps exprime à travers des postures une activité sémantique. Grâce à l'éveil corporel, je peux conscientiser mes gestes, mes habitudes.

La chair corporelle « est investie d'un savoir faire non réfléchi qui s'aperçoit comme savoir, c'est-à-dire un savoir second qui se connaît lui-même comme tel ». C'est la problématique du becoming aware (devenir conscient). C'est une sorte d'auto-a-perception de soi, mais qu'il faut distinguer du

*self-awareness* qui est désincarné.

*Becoming aware*: un corps qui vient à soi.

*Self-awareness*: un soi désincarné, séparé du corps. Isoler le self et on fait une conscience.

Le becoming aware est le résultat d'une pratique réglée (entraînement, répétition, exercice).  
Quand on est dans la chair corporelle, on est déjà dans une qualification, une altération auto-aperceptive du vécu immanent.

Dans l'apprentissage, le problème est le passage du niveau 3 au niveau 4.

Le corps n'apparaît à titre de corps vécu que depuis son altération constitutive anticipée dans la chair. La chair corporelle est transcendante à la mesure de la transformation que la corps subit par elle. Tant que le corps n'est pas de la chair, il ne se sait pas comme corps. Il ne sait qu'il est corps, qu'à partir du moment qu'il découvre qu'il peut être réfléchi.

Le corps immanent ne sait pas qu'il peut être réfléchi. Ce n'est qu'à l'occasion d'un travail corporel, qu'on constitue le corps comme chair. Il y a un changement de statut du corps. L'altération transcendante aperceptive est nécessaire au corps vécu immanent pour qu'il devienne conscient de lui-même, c'est à dire chair corporelle.

Dans le soin corporel, les gens cherchent ces techniques d'altération. Ils veulent s'apercevoir qu'ils ont un corps vivant. Ils éveillent leur corps.

*-La chair spirituelle*: à partir de là, on est dans le consciencieux. Ce qui caractérise la chair spirituelle, c'est un savoir aperceptif intersubjectif, communautaire. Je découvre que ma chair n'est pas personnelle, qu'elle est constituée des autres. En réalité, nos habitus sont intersubjectifs, notre corps est historico-social. Quand je passe *d'awareness* à *consciencieux*, il y a de l'autre. La chair spirituelle nous fait découvrir notre être au monde.

### C. Le flux charnel:

Qu'est-ce que le sens interne? Essai sur les fondements de la psychologie, Maine de Biran.

Il prend l'exemple de l'effort. Il met l'accent sur *l'awareness*. « Il y a une aperception interne de l'être sensible et moteur qui prend son origine dans le corps propre, et que nous ressentons dans notre moi. Il faut distinguer cette aperception immédiate interne qui soumise à l'impulsion même de la force vivante (la motricité), de ce qui serait une conscience réfléchie, intellectuelle. Il faut distinguer le mouvement volontaire de cette aperception produite par le corps lui-même et passive pour la conscience. Cette sensation interne n'est pas immédiatement perçue comme une force constitutive.

*Le sensible et le mouvement* (Danis Bois).

Le mouvement sensible, c'est un mouvement qui est aussi pour nous une sensation, et qui repose sur trois niveaux:

-l'épreuve du vécu;

-La connaissance immédiate issue de la subjectivité immanente de l'acte moteur;

-Le ressenti kinesthésique, qui est une expression de la force du moi.

Pour accéder à ses trois niveaux, il faut commencer par une gymnastique sensorielle, i.e des séances d'accompagnement manuel qui ont pour but de donner une impulsion au mouvement interne. Le mouvement interne va émerger du geste. On établit un lien entre mouvement interne et action du corps: c'est une coordination. Cela permet d'établir un contact avec soi-même.

A partir de ce moment là, on peut faire de l'introspection sensorielle.

« Il ne s'agit pas de réfléchir à sa vie, sans l'avoir d'abord perçue en soi par le biais des états de la matière du corps ». C'est la technique du point d'appui.

Ce sont des phénomènes réellement corporels intimement liés à la qualité du rapport qu'on entretient avec le mouvement interne. C'est un réel sensoriel, organique, vécu de manière organique.

On essaie d'ajuster le sentant au sensible en rendant ce sensible sensible, en ayant rendu ce sensible senti.

Il y a un principe d'immédiateté qui se trouve au cœur même de l'acte de perception dans une conscience pré-réflexive sensible. D'où le modèle de l'émergence, du lâcher-prise, être traversé par le flux.

La finalité serait d'introduire les données sensibles dans l'activité réflexive. On conçoit la réflexion non plus comme une représentation mentale, mais comme une présentification de la sensibilité, i.e le flux, le maintenant fluant (expression d'un actuel).

La sensorialité diffuse: Pour qu'il y ait du flux sensoriel, il faut bien que le savoir faire soit incarné i.e sensibilisé, à travers la répétition de l'exercice, ré-immersé au cœur du savoir interne du corps. Une fois que ces techniques sont incarnées, elles définissent la sensorialité, la sensibilité de notre chair. Pour être sensible à notre chair, il faut que notre chair ait été sensibilisée; qu'il s'agisse de la chair individuelle ou de la chair communautaire. Nathalie Depraz cherche à expliquer la diffusité de la chair, i.e la condition transcendantale: la plasticité immanente (exercice par lequel je passe du corps immanent à la chair corporelle, et réciproquement).

Se pose aussi le problème de la localisation. Les techniques vont nous donner la localisation de la diffusité. Il y a des sensations localisables et des sensations illocalisables( niveau insuffisant de conscience et d'attention et qui appartiennent à un sentir irréfléchi).

Il ne faut pas faire de la conscience et de l'attention un localisateur du flux charnel, car sinon, il suffirait que j'ai conscience du corps pour prendre conscience de ce qui se passe dans mon corps, or c'est la sensation qui franchit le seuil attentionnel.

« Entre l'organe sensoriel et le sentir corporel, la ligne de partage correspond à la localisation objectivante de la sensation ou au contraire à son caractère prélocalisé/illocalisable ».

Si on veut saisir le flux, il faut que ce soit la sensation qui émerge. On peut avoir des sensations pré-phénoménologique (qui ne sont pas encore des phénomènes). On défend, dans ce cas, un empirisme transcendantal.

D'un côté, il faut considérer qu'il y a des sensations pré-phénoménologiques qui traversent notre corps. Et de l'autre, il faut que je la délocalise. Si ma sensation est plus forte que mon attention, cela veut dire que l'attention disparaît. On ne peut plus exercer notre attention. D'où la nécessité d'une délocalisation transcendantale. La délocalisation vient de l'attention, mais elle ne détruit pas le flux. Il existe cependant un écart entre la sensation localisée et cette même sensation délocalisée.

#### D. La temporalité dans la réflexivité :

Il y a une auto-antécédence : pour accéder à une conscience de sa chair, il faut, du point de vue transcendantal, un certain nombre de conditions préalables qui nous précèdent. Méthodologiquement, il faut faire une analyse réductive de la chair : archéologie de la chair. Si on descendait comme un archéologue dans la chair, on perdrait le caractère transcendantal.

C'est la capacité de ressentir dans son corps le caractère prospectif de la chair.

Quand je fais attention à la chair de l'autre, je suis capable de deviner ce qu'il n'a pas encore senti et que son corps est en train d'exprimer.

Nous nous projetons corporellement en avant de nous-mêmes. Le corps vécu est projeté en avant de soi. Il y a une projection du corps sur l'écran dans les jeux-vidéos. C'est la projection d'un corps vécu qui précède la conscience que j'ai de mon corps.

Cette projection est même préverbale.

Le consciencess serait déjà en retard sur le awareness. Le futur est un déjà là, il est anticipé par le corps. Le corps vécu est ce qui nous permet de nous projeter dans l'espace.