

Médialités : quelques hypothèses sur les milieux de Feldenkrais

Les termes de la question : *soma*, *environnement* et *milieu*

En avançant une nouvelle définition de l'adjectif et substantif « somatique », à distance des significations généralement admises et reconnues par l'usage¹, le philosophe américain Thomas Hanna tenait à valider une étymologie moins populaire du grec *soma* - qu'il pensait trouver attestée dans le lexique du Nouveau Testament, en particulier dans les épîtres de Saint Paul² - et à formaliser, en même temps, l'émergence d'un champ original de savoirs, se constituant dès la fin du XIX^{ème} siècle à la lisière entre pratiques et théories du corps.

La torsion sémantique opérée par Hanna pose d'abord le *soma* comme « corps perçu de l'intérieur, [à partir] d'une perspective à la première personne³ », et désigne dès lors la *Somatique* comme « l'art et la science des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement⁴ », ou encore « le champ disciplinaire de ces méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans son environnement social et physique⁵. »

Pourquoi le nouveau concept de *soma* vient-il solliciter l'environnement, comme si entre les deux termes se nouait une relation d'interdépendance, voire d'inhérence fondamentale ? En quoi l'« inscription corporelle de l'esprit » (ou *embodiment*) que le *soma* exprime, doit-elle être pensée corrélativement à sa « mondanité » (ou *embeddedness*) ? C'est de ces deux questions que je suis partie initialement pour aborder les sens des 'milieux' qui émergent des

1 Somatique signifie « ce qui concerne le corps », et est couramment employé en opposition à « psychique ».

2 C'est Don Hanlon Johnson, dans son introduction à la première anthologie américaine de textes somatiques, qui rappelle les sources empruntées par Hanna dans sa 'refondation' du champ somatique : d'une part, donc, Saint Paul, qui distingue et oppose les notions de *sarx* et de *soma*, en assignant à la première le sens de 'chair matérielle' (et périssable) et à la deuxième celui de « corps de lumière, transfiguré par la foi » (et donc réintégrant le principe spirituel) ; d'autre part la phénoménologie de Husserl, et son appel à une 'somatologie'. Cf. D. Hanlon Johnson (éd.), *Bone, Breath, and Gesture. Practices of Embodiment*, North Atlantic Books : Berkeley, California, 1995, p. xv.

La tentative de Hanna d'aligner le lexique chrétien au vocabulaire de la phénoménologie, si elle semble accomplir un bond prodigieux en inscrivant au sein de la tradition judéo-chrétienne la conciliation entre le corps et la conscience, tombe cependant dans une aporie fondamentale : ce serait, en effet, plutôt la notion de « chair » (et donc, *sarx*) à pouvoir prendre en charge la dimension d'immanence de la *vitalité ressentie*, et la phénoménologie du corps vivant et vécu – caractères, ceux-ci, que Hanna attribue au *soma*.

Pour une entreprise 'analogue' de rapprochement entre la phénoménologie de Husserl et la mystique pauline, voir: Michel Henry, *Incarnation. Une philosophie de la chair*, Seuil, Paris, 2000

³ Thomas Hanna, « What is Somatics? », in Don Hanlon Johnson, *op cit.*, p. 341

⁴ Thomas Hanna, *La Somatique*, Inter-Éditions: Paris, 1989, p. 1

⁵ Yvan Joly, « L'éducation somatique : au-delà du discours des méthodes », in *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, no. 14, hiver 1993

nombreux écrits de Moshe Feldenkrais, et qui semblent trahir une préoccupation commune et partagée par toutes les méthodes somatiques, au-delà des différences d'approche.

Cette préoccupation se manifeste d'emblée comme une rupture à l'égard de certains aspects de l'*épistémè* de la modernité. Le dépassement des ontologies dualistes du corps et de l'esprit, héritées de la métaphysique occidentale, s'accompagne ainsi dans le tournant somatique d'une deuxième recomposition holistique non moins significative : celle qui réinscrit la subjectivité corporelle dans la toile continue et dans le réseau circulaire de ses relations au monde, d'où la pensée moderne l'avait abstraite et pour ainsi dire isolée, en détachant un sujet individuel et rationnel de l'étendue objective de l'espace matériel.

Et pourtant une telle appréhension holistique et systémique de l'environnement et de l'homme - dont Hanna souligne la matrice phénoménologique -, se traduit dans la littérature somatique *endogène*⁶ par une évocation souvent vague et implicite : l'environnement est posé de cette sorte comme une évidence que les discours convoquent tout en esquivant son élucidation ponctuelle. Qu'est-ce que la Somatique ou *les* somatiques entendent donc par environnement ? Ou bien, en déplaçant sensiblement la question, quel est l'environnement *des* somatiques ?

Une première difficulté est d'ordre linguistique, et demande de questionner la traductibilité du terme anglophone *environment* en son homophone français environnement : de la polysémie du premier, en effet, le terme français, surtout dans le contexte contemporain des sciences de l'écologie, garde le sens de l'ensemble des conditions naturelles (physiques, chimiques, biologiques) et culturelles (sociologiques) dans lesquelles les organismes vivants (en particulier l'homme) se développent. La définition du milieu dans la géographie culturelle relève, quant à elle, d'une systématisation assez récente, dont Augustin Berque a situé les enjeux dans la portée relationnelle et phénoménologique de l'appréhension de l'espace vécu ; pour Berque, le milieu doit être conçu comme « la relation d'une société à l'espace et à la nature, (...) à la fois physique et phénoménale⁷ », tandis que l'environnement désigne la dimension « physique ou factuelle du milieu⁸. » Il rappelle, d'ailleurs, que les *environmental studies*, qui se sont développées outre-Atlantique, se configurent principalement comme une « science positive de la nature, tendant à subsumer le milieu social sous le milieu physique⁹ »,

⁶ C'est Isabelle Ginot qui définit comme 'endogènes' les discours élaborés par les pratiques somatiques, au sein de trois espaces fondamentaux de production : les lieux de pratique, les espaces de formation professionnelle des praticiens, et les textes publiés, très souvent par les fondateurs des méthodes ou des praticiens, à destination diverse (recherche, divulgation 'grand public', etc.). Voir : Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et techno-corps. À partir, et non à propos, de Conscience du Corps de Richard Shusterman », in *A l[a'r]encontre de la danse contemporaine : porosités et résistances*, sous la dir. De Paule Gioffredi, L'Harmattan, collection « le corps en question », Paris, 2009

⁷ Augustin Berque, *Médiance. De milieux en paysages*, Éditions Belin : Paris, 2000, p. 48

⁸ *Ibidem*. Le géographe français ajoute, entre parenthèses : « comprenant aussi bien des artefacts et des relations sociales que des faits naturels ».

⁹ *Ibidem*, p. 31

de même que l'écologie contemporaine, tout en prenant en compte des relations plutôt que des objets distincts, a fini par objectiver « ces relations en effets matériels, objets d'un savoir objectif¹⁰. » Le glissement sémantique entre environnement et milieu semble comporter en définitive un déplacement dans l'attitude d'appréhension du 'lieu', plus qu'une opposition étymologique marquée, et relever davantage d'une permutation perceptive de la place et du statut d'un observateur : dans son évolution historique, le concept de milieu a pu ainsi être employé pour désigner autant un centre (littéralement, un *mi-lieu*) qu'un « entre-deux ou plusieurs » centres, jusque même à s'objectiver en un « entourage » (ou ce qui « environne »). Et encore, dans ses oscillations conceptuelles, la notion de milieu est symptomatique des ambiguïtés qui parcourent le débat moderne dans la dialectique entre la défense d'une idée de 'centralité' de l'homme, par son initiative créatrice de mondes et par l'institution de ses milieux sociaux et culturels, et les divers déterminismes sociobiologiques qui font de l'homme le produit exclusif des circonstances ambiantes, par rapport auxquelles sa seule activité vitale se donne comme une « adaptation ».

Si la rupture épistémologique, dont très souvent se revendiquent les utopies somatiques, consiste d'emblée à ressouder ce que la modernité a voulu séparer et distinguer respectivement dans l'ordre de la Nature, et dans celui de l'Histoire et de la Société (catégories, comme Foucault le constate dans *Les Mots et les Choses*, dont l'invention appartient précisément à l'émergence des sciences du XIX^e siècle), on pourrait se demander à quel monde l'homme 'somatique' est réintégré. Autrement dit, il semble que le hiatus entre nature et histoire est comblé, dans la pensée somatique, à l'instar du clivage corps-esprit, au profit, ou au prix, d'une 'naturalisation' de l'histoire et de l'homme : l'emprunt du paradigme de l'évolution biologique fournit, en ce sens, un modèle de continuité phylo-ontogénétique qui finit, inévitablement, par aboutir à ce que Isabelle Ginot a dénoncé comme la dimension « cosmique et anhistorique »¹¹ qui paralyse la pensée somatique dans sa construction potentielle de pratiques politiques d'émancipation. Dans cette perspective, la dimension située et phénoménologique de la conscience somatique, à la fois *embodied* et *embedded* dans le monde, serait insuffisante à contextualiser et à articuler les différentes trames de l'historicité, ainsi que les déterminations sociales, culturelles et politiques qui tissent les processus de subjectivation et composent le terrain conflictuel des affrontements entre 'liberté' et 'déterminisme'. La polysémie de l'environnement somatique, son 'fourre-tout' non questionné de philosophies, sciences,

¹⁰ *Ibidem*, p. 31

¹¹ I. Ginot, *op.cit.*, p. 271

spiritualités et idéologies, serait donc bien inutilisable en l'état, pour le projet de 'changement' que ces méthodes pourtant poursuivent. Ou bien, la neutralité (par neutralisation progressive des oppositions dialectiques), pourrait *aussi* être une stratégie éthico-politique de destitution d'un certain nombre d'instances catégorielles et normalisatrices, au profit d'une trajectoire en fuite, se faufilant dans les rets de la biopolitique moderne en vue de la restauration d'un droit à l'auto-détermination d'un sujet vivant.

C'est bien de ce nœud de questions que la problématique du milieu des somatiques est l'expression 'non-indifférente'. En limitant l'enquête au « cas » Feldenkrais, j'ai tenté d'entrelacer dans ma lecture les fils de la pratique et de la théorie – qui dispose, chose toute à fait rare dans le panorama des textes somatiques, d'un corpus abondant d'articles et d'ouvrages rédigés par le fondateur lui-même – et de raisonner sur les discours autant que sur les « gestes. » En ce sens, interroger le sens, ou les sens, les usages et les figures du milieu au prisme de la pensée de Feldenkrais engage, d'une part, à une réflexion éthique et politique sur le projet somatique dans sa double construction théorique et pratique, et d'autre part impose un exercice critique tout à fait particulier : il n'est possible, en effet, d'effectuer une analyse des discours, et de relever leurs apories idéologiques ou incohérences théoriques, sans examiner la portée des effets avérés ou présumés sur la praxis.

Tel est le statut singulier des savoirs somatiques : que le discours varie sensiblement en fonction de ses usages potentiels, et réciproquement l'usage se modifie en fonction des discours qui l'infléchissent, sans pour autant que ces deux moments puissent se superposer systématiquement, ni même se configurer symétriquement dans une logique de réversibilité. Mais si théorie et praxis s'excèdent l'une l'autre, cela n'implique pas de renoncer à une tentative de théorisation, qui se donnera ici sous forme d'hypothèses pour une critique d'usage : il s'agira d'envisager un double cheminement de lecture, tel que d'une part il soit possible de reconstituer la « généalogie sous influences » qui caractérise la pensée somatique – et qui compose une cartographie composite et hétérogène d'emprunts théoriques souvent contradictoires ; et d'autre part d'articuler, au sein de la pratique elle-même, les idées et les enjeux qui la travaillent et l'actualisent, sans pour autant appartenir explicitement à la constellation de ses énoncés. En effet, les théories directement utilisées dans l'élaboration des discours somatiques composent des biographies intellectuelles plus que des systèmes spéculatifs finis, comme si l'écriture biographique était le seul régime documentaire à même de porter les mouvements, les inflexions, les allures et les retournements aussi, d'une réflexion qui s'ancre dans une expérimentation foncièrement pratique et subjective. Le « cas » Feldenkrais pourra peut-être jeter quelque lumière sur le champ somatique en général, et servir

comme vecteur d’appréhension des ambivalences qui parcourent ces méthodes dans leur statut de pédagogies utopiques, dont les projets de re-subjectivation et de changement semblent partager la même tension éthico-politique que Foucault avait identifiée dans la généalogie des « techniques de soi ».

La problématique du milieu et sa généalogie biopolitique

C’est dans cette visée que j’ai envisagé de lire Feldenkrais à la lumière de la reconstruction généalogique que Georges Canguilhem propose pour la notion de milieu, dont il préconise la fortune critique, au point de la présenter comme « un mode universel et presque obligatoire de saisie de l’expérience et de l’existence des êtres vivants », et même de caractériser « sa constitution comme catégorie de la pensée contemporaine¹². » Dans cette lecture ‘synoptique’, les modèles de spatialité qui apparaissent dans les écrits de Feldenkrais, semblent se donner comme balises problématiques d’une réflexion qui est tout sauf indifférente aux débats historiques et aux oscillations sémantiques dont le milieu est le nom. Si la plupart du temps, dans le corpus des ouvrages¹³ et des articles¹⁴ que j’ai examiné, c’est le terme anglais d’*environment* qui vient englober les diverses espèces d’espace évoqués, l’histoire éditoriale des textes de Feldenkrais présente néanmoins une complexité de mouvements de traduction qui rend intraduisible l’original : j’ai opté, par conséquent, pour employer milieu et environnement en fonction des contextes conceptuels où ils apparaissent, en évitant de trancher pour une assignation définitive de sens. Parmi les différentes occurrences, on peut repérer principalement quatre blocs sémantiques :

- des espaces physiques, connotés par des paramètres avant tout gravitationnels ;
- des contextes simultanément naturels et culturels, appréhendés dans une continuité biologique fondamentale à l’échelle du genre humaine, et dans une dialectique évolutionniste entre

¹² Georges Canguilhem, « Le vivant et son milieu », in *La connaissance de la vie* (1965), Librairie Philosophique Vrin : Paris, 2006, p. 129

¹³ Je fais référence en particulier à : Moshe Feldenkrais, *L’être et la maturité du comportement*, [titre original : *Body and mature behavior. A study of anxiety, sex, gravitation and learning* (1949)], tr. fr. de P. Auquier, Espace du Temps Présent, Paris, 1993 ; Moshe Feldenkrais, *Énergie et bien-être par le mouvement*, [titre original : *Awareness Through Movement* (1972-1977)], tr.fr. de Lisette Rosenfeld, Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye, 1993 ; Moshe Feldenkrais, *L’évidence en question*, [titre original : *The Elusive Obvious*,], L’Inhabituel, Paris, 1997

¹⁴ “Mind and Body” (1964); “On Health” (1979); “L’Homme et le Monde” (1979); ces articles ont été réunis avec d’autres dans *Embodied Wisdom, the collected papers of Moshe Feldenkrais*, edited by Elizabeth Beringer, North Atlantic Books, Berkeley, Cal., 2010.

l'héritage phylogénétique commun aux espèces animales, et le développement ontogénétique de l'homme ;

- des milieux socio-historiques, venant en quelque sorte doubler l'espace physico-biologique d'une strate anthropique ultérieure, par l'inscription (qui fait aussi bien *signe* que *stigmaté*, dans la critique de Feldenkrais) de systèmes de valeurs et de normes relayées par les institutions sociales, de la famille aux dispositifs de l'éducation ;

- des espaces d'action, intégrant dans le continuum d'une boucle sensorimotrice le corps et l'environnement, par la médiation fonctionnelle du système nerveux.

Sommes-nous, en réalité, en présence d'un seul régime de discours, déclinant l'espace au gré de ses phénoménalités et expériences, et l'indexant à un simple déplacement d'échelle – de la kinesphère individuelle de mouvement et d'action, aux strates successivement imbriquées de nature, culture et société, pour finir avec l'espace physique 'absolu' de la gravitation universelle – qui se projette du vital, au psychique, au social et au physique ? N'y aurait-il lieu de penser, en définitive, que la pluralité des milieux de Feldenkrais appartient bel et bien à un seul paradigme, cloué, ce qui est plus, à une prétention d'universalisme ?

Isabelle Ginot a pointé précisément la contradiction entre l'ambition universaliste de la vision du changement proposée par Feldenkrais, et la dimension individualisante à laquelle son projet pédagogique semble se tenir¹⁵ : quel est le contexte susceptible de transformation, ou bien à quelle échelle le changement est-il souhaité, ou estimé possible, lorsque Feldenkrais affirme, elliptiquement, que « à condition d'avoir pu changer l'environnement, le comportement acquis pourra changer¹⁶ ? » L'élaboration d'un « modèle théorique universel » serait, d'une part, corrélative à la négligence des variations culturelles – et historiques, politiques, économiques et *normatives* – des systèmes sociaux. D'autre part, les exemples pratiques illustrant la théorie – en guise d'études de cas qui ponctuent de façon anecdotique les descriptions de la technique –, ne feraient que renforcer le sentiment d'une fondamentale homogénéité des contextes sociaux et culturels dans lesquels la méthode peut légitimement intervenir et faire sens : dans cette perspective, le passage du général au particulier, de l'universel au singulier, serait le prolongement et l'aboutissement d'un universalisme, dans sa version ethnocentrique. L'autre tendance universaliste qui intervient littéralement 'en surplomb' dans le discours de Feldenkrais, s'exprimerait pour sa part dans le recours insistant, et incontournable, à la gravitation universelle : d'où l'institution de la physique newtonienne en paradigme absolu, et

¹⁵ Isabelle Ginot, « Body schema and body image : At the crossroad of somatics and social work », in *Journal of Dance & Somatic Practices*, vol. 3 n°1-2, Intellect Journal : Bristol, 2011, p. 151-165

¹⁶ Moshe Feldenkrais, *L'être et la maturité du comportement* p. 15.

à l'allure rassurante de l'objectivité scientifique. La spatialité somatique se construirait ici à l'image d'un espace neutre, isotrope et mesurable, édifiant un système solide d'invariants d'où se détachent les variables individuelles, dans l'économie de leurs modulations subjectives.

Toutefois, le fait que ces deux tendances à la plus grande généralité soient présentes dans les textes de Feldenkrais, ainsi que dans une certaine rhétorique commune aux pédagogies somatiques du mouvement, ne nous dit pas grand-chose au sujet de leur isomorphisme idéologique. En suivant les analyses de Canguilhem, en effet, il appartient au terme de milieu d'être originellement un concept inauguré au XVII^e siècle par la physique newtonienne, dans le but de désigner l'intermédiaire fluide de l'action à distance entre deux corps (que Newton appelle *éther*) :

La notion de milieu est une notion essentiellement relative. C'est pour autant qu'on considère séparément le corps sur lequel s'exerce l'action transmise par le moyen du milieu, qu'on oublie du milieu qu'il est un entre-deux centres pour n'en retenir que sa fonction de transmission centripète, et l'on peut dire sa situation environnante. Ainsi le milieu tend à perdre sa signification relative et à prendre celle d'un absolu et d'une réalité en soi¹⁷.

Canguilhem note aussi que c'est l'importation du concept, de la physique à la biologie, qui a progressivement hypostasié le milieu en une matérialité physique : d'une réalité d'emblée relationnelle et *relative*, le milieu biologique aurait donc déduit une réalité objective, appréhendée comme l'ensemble des circonstances extérieures déterminant l'existence et le développement des organismes vivants. Le médecin philosophe retrace dans la constitution des sciences du XIX^e siècle le tournant qui va ployer les deux grands axes de la pensée moderne dans la manière de concevoir les rapports des vivants au monde et aux êtres qui les entourent : le premier insiste sur l'influence du milieu sur les vivants, tandis que le second maintient - ou réélabore de manière différente – la position de centralité que le vivant occupe dans son milieu. Que ce soit dans la biologie de Jean-Baptiste Lamarck (1772-1829), ou dans la philosophie positive d'Auguste Comte (1798-1857), la vision des rapports entre le 'vivant homme' et le milieu est essentiellement déterministe : elle se fonde sur un dualisme qui, chez Comte, nomme un « conflit de puissances¹⁸ », et chez Lamarck une irréductibilité radicale, marquée par une profonde indifférence de la nature à l'égard du vivant¹⁹. Le déterminisme biologique est ainsi

¹⁷ Georges Canguilhem, *op. cit.*, p. 167

¹⁸ *Ibidem*, p. 170.

¹⁹ *Ibidem*, p. 174 : « L'adaptation c'est un effort renouvelé de la vie pour continuer à 'coller' à un milieu indifférent (...). Dans la conception de Lamarck, la vie résiste uniquement en se déformant pour survivre ».

contemporain de l'émergence du déterminisme social qui justifie, dans le matérialisme historique d'Hyppolite Taine (1828-1893), la position du milieu en facteur déterminant d'une civilisation, avec la *race* et le *moment*.

C'est dans le développement de la géographie moderne, avec sa constitution en discipline scientifique en Allemagne, que Canguilhem repère l'apport décisif pour l'élaboration de la théorie française du milieu ; néanmoins, de l'œuvre géographique de Alexander Von Humboldt (1769-1859), de Carl Ritter (1779-1859) et plus tard de Friedrich Ratzel (1884-1904), il privilégie le projet de systématisation des influences des conditions naturelles et géographiques sur les sociétés humaines, au détriment des recherches sur la complexité de composition des milieux vivants. Pour Canguilhem, ce n'est qu'avec la parution de *L'origine des espèces* de Darwin, en 1859, que le milieu propre au vivant est thématiquement ultérieurement comme 'entourage' d'autres vivants : les caractéristiques physico-géographiques des contextes où la vie évolue étant, en quelque sorte, secondes à l'égard de l'interdépendance qui lie les vivants en des rapports « d'utilisation, de destruction et de défense²⁰ », selon la logique de la concurrence vitale et de la sélection naturelle, véritables facteurs de l'évolution.

Mais le véritable renversement des divers déterminismes sociobiologiques et des matérialismes historiques, s'accomplit selon Canguilhem avec les travaux du philosophe, biologiste et éthologue allemand Jakob Von Uexküll (1864-1944), qui tout en prolongeant l'idéalisme allemand, inaugure une vision inédite de la centralité du sujet vivant comme condition de possibilité d'un milieu. Les cibles principales des critiques de Uexküll sont tout d'abord la biologie évolutionniste de Haeckel (1834-1919) – l'auteur de la théorie de la récapitulation²¹, mais aussi le partisan du 'matérialisme moniste'²², très populaire dans les cercles des intellectuels socialistes allemands – et la naissante psychologie expérimentale. C'est dans un article polémique, « Les contours d'une vision du monde qui vient » (1907), que Uexküll utilise la notion de *Umwelt* pour refonder le sens du milieu, à distance des usages de ses 'adversaires'.

²⁰ Ibidem, p. 176

²¹ Je ne pourrais qu'évoquer brièvement ici les problèmes que pose la théorie de la récapitulation, qui, dans la continuité biologique de l'évolution animale et de l'évolution humaine, inscrit un primat de L'Homme, censé 'récapituler' et synthétiser dans son ontogenèse les étapes de la phylogenèse. A la théorie de la récapitulation puisent, par ailleurs, et la psychanalyse freudienne et la plupart des théories de l'éducation et de la psychologie du développement du début XXème siècle, tout comme différentes disciplines de rééducation neuro-motrice, dans leur approche clinique des 'stades' animaux de la motricité pour favoriser l'apprentissage des coordinations absentes dans les pathologies neuro-développementales, et encore les divers mouvements du développement du 'Potentiel Humain', qui conçoivent l'homme comme l'achèvement de l'évolution biologique. Pour une analyse plus approfondie des rapports entre ontogenèse et phylogenèse, je renvoie à l'ouvrage de Stephen Jay Gould, *Ontogeny and Phylogeny*, Belknap Press of Harvard University Press : Cambridge, MA, 1977. Pour l'emprunt massif de la théorie de la récapitulation dans les diverses méthodes somatiques, il serait nécessaire d'envisager, encore une fois, un travail de critique des 'usages' et des déclinaisons dans la pratique, qui j'espère sera un jour abordé.

²² Le monisme matérialiste est une doctrine philosophique qui envisage la réduction de l'univers à un seul principe constitutif, ayant un caractère absolu ; en voulant tirer toutes les conséquences du darwinisme, Haeckel affirmait la continuité de la nature organique et inorganique, de la substance et de la force, du monde et de Dieu, en opposition à toute forme de dualisme.

L'Umwelt force la notion de milieu à une torsion conceptuelle radicale : c'est parce que le vivant animal, qui n'est pas un objet *inerte*, sélectionne les stimulations et les excitations du monde environnant, qu'il arrive à façonner activement son milieu propre, c'est-à-dire à extraire de l'espace physique les éléments significatifs afin de produire son monde vital. La perspective de Uexküll ouvre un horizon théorique fondamental pour le développement de la psychologie et de la phénoménologie de la perception, et permet l'affirmation de la possibilité d'une pluralité de mondes, à la fois contre l'*illusion* et la *croissance* « qu'il doit n'y avoir qu'un seul espace et un seul temps pour tous les êtres vivants »²³ et contre l'interprétation unilatérale d'un processus d'adaptation qui devrait se mesurer à un milieu absolu. Le postulat de la 'subjectivité' du vivant, qui institue les formes de sa temporalité et de sa spatialité propres, configure l'initiative et l'invention comme le « corrélat de l'organisation sensorielle de l'espèce à laquelle l'animal appartient »²⁴, et noue indissociablement le monde perceptif et le monde actantiel d'un sujet²⁵.

Canguilhem salue le renversement sémantique opéré par Uexküll, en ce qu'il permet de fonder un tout autre étayage à la *normativité* propre au vivant, thème crucial pour l'auteur de *Le normal et le pathologique* (1943, 1966) : la critique à l'égard de la normalisation comme 'surdétermination' vise en effet à réfuter la physiologie mécaniste qui s'est développée dès le XIX^{ème} siècle dans les laboratoires de psychologie expérimentale en Europe²⁶, et qui imprègne aussi bien le *béhaviorisme* de Jacques Loeb (1859-1924) et de John B. Watson²⁷ (1878-1958), que les montages ultérieurs de la sociologie « biologisante » et de la psychologie sociale de George H. Mead (1863-1931). La conclusion à laquelle aboutit Canguilhem, au terme de son

²³ Jakob Von Uexküll, *Milieu animal et milieu humain* (1956), tr. fr. de Charles Martin-Freville, Éditions Payot & Rivages : Paris, 2010, p. 49

²⁴ Wolf Feuerhahn, « Du milieu à l'Umwelt : enjeux d'un changement terminologique », in *Revue philosophique de la France et de l'étranger*, Tome 134, 2009/4, p. 426

²⁵ Cf. le passage de J. Von Uexküll, *op. cit.*, p. 27 : « (...) tout ce qu'un sujet perçoit devient son *monde perceptif*, et tout ce qu'il produit son *monde actantiel*. Monde perceptif et monde actantiel forment ensemble une unité close : le milieu ».

²⁶ Depuis, notamment, l'essor des recherches sur la physiologie des réflexes et sur le conditionnement des comportements, impulsées par le médecin russe Ivan Pavlov (1849-1936), postulant des rapports de causalité univoque entre les stimulations de l'environnement et les réactions motrices de l'organisme.

²⁷ Pour le fondateur du béhaviorisme comme science objective, la psychologie doit rigoureusement étudier les *comportements observables*, d'où l'exclusion radicale de l'introspection. Il considère les objets de cette science comme l'étude du couple stimulus-réponse et de l'adaptation à une situation déterminée. Selon Watson, tous les comportements sont le fruit de l'apprentissage (conditionnement). Il est aussi influencé par la psychologie de l'éducation de Edward Thorndike (1874-1949), qui formule les deux lois de l'apprentissage par essai-erreur : la loi de l'exercice, et la loi de l'effet. La loi de l'exercice suppose que le comportement devient de plus en plus automatique si la réponse est stable. La loi de l'effet suppose que si l'effet du comportement apporte du plaisir, celui-ci sera renforcé. Les premières recherches de Thorndike concernent l'intelligence animale (sa thèse de doctorat, publiée en 1898, porte le titre de *Animal Intelligence: An Experimental Study of the Associative Processes in Animals*). En 1932 est publié son exposé de la théorie connexionniste de l'apprentissage : *The Fundamentals of Learning* (New York : Teachers College Press).

excursus généalogique, est significative en ce qu'elle ancre la notion de milieu à une perspective radicalement subjective et phénoménologique :

Le milieu propre de l'homme c'est le monde de sa perception, c'est-à-dire le champ de son expérience pragmatique où ses réactions, orientées et réglées par les valeurs immanentes aux tendances, découpent des objets qualifiés, les situent les uns par rapport aux autres, et tous par rapport à lui. En sorte que l'environnement auquel il est censé réagir, se trouve originellement centré sur et par lui²⁸.

Si nous maintenons, donc, cette définition du milieu prônée par Canguilhem, nous pourrions constater sa pertinence pour les propos théoriques et pratiques de Feldenkrais, à condition de garder en même temps l'épaisseur de son historicité et de ses ambivalences. En ce sens, à la lumière du vocabulaire anglophone, le terme d'*environment*, pris dans le contexte de la psychologie américaine du XX^{ème} siècle, ne saurait plus être interprété dans un registre d'objectivité, par simple opposition à la nuance subjective accréditée à posteriori à la notion de milieu²⁹. D'autre part, le registre symbolique semble avoir une portée et une incidence mineures dans la psychologie de l'*environment*, qui s'articule principalement sur des paramètres d'action et perception.

Dans l'œuvre d'un contemporain de Feldenkrais, le psychologue américain J. J. Gibson (1904-1979), l'*environment* semble recouvrir le même champ sémantique du milieu de Uexküll et de Canguilhem. Pour le fondateur de la psychologie écologique, l'*environment* est ce qui entoure tout animal d'une manière tout à fait caractéristique, c'est-à-dire dans un rapport de réciprocité telle que

(...) Chaque terme implique l'autre. Aucun animal ne pourrait exister sans un environnement qui l'entoure. De la même manière, bien que cela ne soit pas évident, un environnement implique un animal (ou du moins un organisme) qui est entouré³⁰.

Cette réciprocité, d'autre part, est la marque exclusive du vivant animal, en ce qu'il est capable de perception et d'action, c'est-à-dire de comportements ou conduites.

²⁸ G. Canguilhem, *op. cit.*, p. 195

²⁹ Comme Wolf Feuerhahn (2009) le remarque, les problèmes de la traductibilité ou non-traductibilité des concepts scientifiques dépendent dans une large mesure du fait que leur valeur est « indissociable des systèmes linguistiques dans lesquels ils sont inscrits » (Feuerhahn, 2009 : 419). Malgré l'envergure encyclopédique de l'étude du philologue autrichien Leo Spitzer (1942) sur la sémantique historique des termes anglais *milieu*, *ambiance* et *environment*, j'estime inadéquate l'attribution d'une valeur de stricte objectivité à la notion de *environment*, par opposition à la valence subjective du terme *milieu*, surtout lorsqu'on considère le vocabulaire de la psychologie anglo-saxonne. L. Spitzer, « Milieu and Ambiance » (1942), in *Essays in Historical Semantics*, New York, Vanni, 1948, p. 179-316. Pour la traduction française : « Milieu et Ambiance », I et II, tr. fr. O. Moroni, dans *Conférence*, n°24, printemps 2007, p. 113-189 et n°25, automne 2007, p. 405-494

³⁰ J.J.Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception*, New York, Taylor & Francis Psychological Press, 1986, p. 8

Il est intéressant de remarquer ici que Gibson, tout comme Feldenkrais, caractérise l'animal sur la base de l'ancienne classification aristotélicienne, selon le mouvement qui lui est propre et qui dicte, par conséquent, sa forme d'existence spécifique :

Les animaux, quant à eux, peuvent être catégorisés de plusieurs façons. La zoologie les répartit par hérédité et anatomie, par phylum, classe, ordre, genre et espèce ; mais la psychologie peut les classer selon leur mode de vie, comme prédateurs ou proies, terrestres ou aquatiques, rampant ou marchant, volant ou pas, arboricoles ou vivant sur terre. Nous sommes plus intéressés aux modes de vie qu'à l'hérédité³¹.

Feldenkrais aussi fait du mouvement le principal « détecteur » de l'animal *et* de son milieu :

(...) Le mouvement est le meilleur indice de la vie. Depuis le jour où il s'est mis à parler, l'Homme a classé tous les objets suivant leur mouvement dans le champ gravitationnel. Le règne végétal est tout ce qui se déplace passivement (...). Les animaux sont classés selon leur façon de se déplacer. Ceux qui nagent sont les poissons, ceux qui volent les oiseaux, ceux qui ondulent les serpents, et ceux qui gigotent les vers. Il y a ceux qui sautent, rampent, se déplacent à quatre pattes, et nous, les bipèdes sans plumes, qui marchons debout³².

Dans la perspective originale de Gibson, l'appréhension de l'animal par son comportement moteur est corrélative à la compréhension de l'environnement comme monde explicité, et déplié, par l'action ; la théorie gibsonienne des *affordances* lie l'animal et l'environnement de façon circulaire, de sorte que celui-ci est le champ d'action ordonné aux capacités perceptives de l'animal - ou, symétriquement, le champ perceptif orienté selon les capacités actives de l'animal. En précurseur des théories de l'*énaction*, Gibson pose l'équivalence fondamentale de l'action et de la perception, et leur double corrélation à l'organisme et au milieu.

Qu'on l'appelle milieu, en suivant Canguilhem, ou environnement, d'après Gibson, ce qui prime est la dimension phénoménologique de l'espace que l'expérience corporelle simultanément lit et produit par le moyen de l'action : ce primat nous semble aussi orienter la théorisation de Feldenkrais, les autres inflexions que le milieu subit sous sa plume faisant office de 'fond' – le plus souvent problématique – à un contexte subjectif qu'il s'agit d'extraire et d'abstraire, pour qu'une nouvelle action puisse émerger en tant que découverte d'une modalité inédite de comportement. C'est la même thèse que le neurologue et psychiatre allemand Kurt Goldstein (1878-1965) formule dans *La structure de l'organisme* (1934) :

³¹ Ibidem, p.7

³² M. Feldenkrais, *L'Homme et le monde* (1979)

C'est de cet environnement en quelque sorte négatif qu'il [l'organisme] doit venir à bout. En réalité il fait sans cesse un choix parmi les événements du monde selon qu'ils 'appartiennent' à l'organisme ou qu'ils n'appartiennent pas à l'organisme. L'environnement d'un organisme n'est point du tout quelque chose d'achevé, mais il se forme sans cesse à nouveau dans la mesure où l'organisme vit et agit. On pourrait dire que l'environnement est extrait du monde par l'existence de l'organisme, ou bien, pour s'exprimer plus objectivement, *qu'un organisme ne peut exister que s'il réussit à trouver dans le monde, à s'y tailler, un environnement adéquat (...)*³³.

Milieu et comportement : l'animal et l'homme

Il est intéressant de remarquer que pour le premier ouvrage qu'il consacre à l'introduction des fondements théoriques de son travail, *L'être et la maturité du comportement. Une étude sur l'anxiété, le sexe, la gravitation et l'apprentissage* (1949), le physicien russe juif choisit de faire apparaître dès le titre le terme 'comportement'³⁴. Ce choix n'est pas anodin, tout comme les expressions apparaissant dans le sous-titre, et semble au contraire dicté par la volonté d'un positionnement dans un champ de recherche particulièrement foisonnant à l'époque, sur lequel convergeaient les intérêts de la psychologie, de la biologie, de la physique, de la physiologie et de la psychanalyse. En effet, en énumérant les sources de référence dans la littérature scientifique contemporaine, Feldenkrais prend soin d'évoquer le paysage intellectuel sur lequel sa pensée s'enracine : on peut faire l'hypothèse, avec Joanne Clavel³⁵, que plus que sa propre formation de physicien et d'ingénieur, ce qui joue dans ce choix c'est la volonté d'asseoir une nouvelle méthode expérimentale sur des présupposés qui puissent être largement partageables dans une communauté scientifique, et par là s'insérer au cœur d'un débat en cours.

En effet, les controverses sur la nature du comportement avaient pris leurs quartiers aussi dans la philosophie – l'exemple principal, dans le contexte francophone, est *La structure du comportement*, de Merleau-Ponty, publié en 1942 et largement tributaire de Goldstein – souvent en réaction aux théories du behaviorisme et de la psychologie expérimentale. Si chez

³³ K. Goldstein, *La structure de l'organisme* (1934), tr. fr. de E. Burckhardt et J. Kuntz, Paris, Gallimard/Tel, 1951, p. 76

³⁴ Dans la préface à l'édition allemande de l'ouvrage, R. Schleip signale les circonstances particulières où ce texte a vu le jour : pendant la Seconde Guerre Mondiale, en 1942-1943, le gouvernement britannique rassemble à Fairlie, une localité isolée en Ecosse, un groupe de scientifiques fuyant l'arrivée des Allemands. Feldenkrais, embauché par la Marine Militaire Britannique pour la recherche sur les armements sous-marins, réalise une série de conférences pour exposer sa théorie au cercle des chercheurs réunis. Le livre est donc le recueil de ces séminaires : les lacunes manifestes dans l'appareil des notes, sont peut-être le signe de l'adresse orale à une communauté intellectuelle qui partageait les mêmes références théoriques.

³⁵ Voir son article dans ce même ouvrage.

Feldenkrais nous ne trouvons aucune trace explicite de sources philosophiques – hormis une brève allusion à William James³⁶, même le pragmatisme américain est absent, alors que l'œuvre de John Dewey était déjà fortement associée à la théorie d'un autre pionnier de l'éducation somatique, F.M. Alexander³⁷ – une place consistante est faite à la neurophysiologie et à l'étude des réflexes, aux théories de l'évolution, et même à la psychanalyse freudienne. Les références à C. Darwin (et plus explicitement à son célèbre ouvrage *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*³⁸), à John Broadus Watson, à Ivan Pavlov, et aussi à la neurophysiologie de Charles Sherrington (1857-1952) et de Rudolf Magnus (1873-1927), et à la théorie médicale de Alexei Dmitrievich Speransky (1887-1961), sont instrumentales à l'esquisse de la constellation intellectuelle d'où son projet pédagogique et moral tire ses prémisses théoriques pour aboutir à la constitution d'un domaine à part entière.

A ces auteurs, Feldenkrais reconnaît le mérite d'avoir engagé une vision d'ensemble sur la condition humaine³⁹; d'autre part, ces entreprises de systématisation sont saluées, au lendemain de la Seconde Guerre Mondiale, pour leur capacité d'axiomatisation des sciences humaines, à l'instar de la cybernétique, et elles résonnent avec les efforts pour penser un nouvel humanisme, où le progrès technoscientifique pourra être envisagé dans une continuité anthropologique et historique : c'est sous le signe de cette *nouvelle alliance* que Feldenkrais semble vouloir poser son projet.

En inscrivant sa méthode expérimentale dans ce paysage scientifique, il tient pourtant à établir sa théorie à mi-chemin entre l'analyse exclusivement physiologique du comportement⁴⁰, et l'alternative opposée du « tout psychique » :

Le physiologiste semble régulièrement et de façon insistante empiéter sur le terrain du psychologue. Un conflit est inévitable. Il consiste essentiellement dans le fait que les physiologistes croient possible de justifier toute l'activité, d'une part par des actions

³⁶ M. Feldenkrais, *L'Être et la maturité du comportement*, p. 214 : « Certains soutiennent que le corps exprime l'émotion qui a été amorcée au centre. D'autres, comme William James, soutiennent que nous sommes joyeux parce que nous rions, c'est-à-dire que l'émotion centrale suit un changement ou une perturbation somatique périphérique ».

³⁷ Pendant ses années de séjour à Londres, de 1946 à 1949, Feldenkrais a rencontré F. M. Alexander ; beaucoup des principes qui informent la méthode Feldenkrais, et notamment celui de la séparation entre « moyens » et « fins » d'une action, nécessaire à l'inhibition d'un schéma habituel de comportement, semblent provenir de la théorie de Dewey, tout comme la priorité de la « modalité » sur la « causalité » d'une action. Voir en particulier: J. Dewey, *Human Nature and Conduct: An Introduction to Social Psychology*, New York, Modern Library, 1922

³⁸ Je remercie Joanne Clavel pour avoir pointé l'importance de cet autre ouvrage de Darwin dans la pensée de Feldenkrais, peut-être plus influent encore que *L'Origine des espèces*.

³⁹ M. Feldenkrais, *L'Être et la maturité du comportement*, « (...) Nous pouvons comprendre la tendance, relativement récente, à étudier directement l'ensemble plutôt que ses parties. De nombreuses écoles ont été formées à examiner la réponse de l'organisme vivant tout entier, plutôt qu'à le disséquer. La synthèse remplace l'analyse », p. 58.

⁴⁰ Ou plutôt, comme Joanne Clavel le suggère, exclusivement 'neurophysiologique'. Il est vrai que dans l'imaginaire corporel de Feldenkrais le système endocrinien, la physiologie des liquides et plus généralement la dimension viscérale, sont presque totalement ignorés. C'est peut-être ces omissions qui jouent, au contraire, un rôle tout à fait positif dans la réception critique de la méthode Feldenkrais, à la différence d'une méthode comme le Body-Mind Centering, dont je suis praticienne, qui s'expose largement aux attaques visant son « organicisme », ou pire la dimension potentiellement symbolique du « viscéral ».

réflexes intégrées, et d'autre part par des ajustements et des réflexes conditionnés, sans jamais se référer au témoignage de la conscience. Les psychologues, quant à eux, reconnaissent les bases physico-chimiques de toutes les fonctions de l'organisme, mais ne font jamais usage d'une preuve somatique, même dans les travaux théoriques⁴¹.

Pour cette raison, tout en admettant l'importance des travaux de Pavlov sur les réflexes conditionnés, Feldenkrais exprime ses réserves quant à la généralisation de leur application :

Le travail de Pavlov sur les réflexes conditionnés est très important pour comprendre le processus d'apprentissage dans son application la plus générale. On doit cependant observer que dans ses ouvrages, Pavlov emploie le mot réflexe d'une manière tout à fait personnelle et beaucoup plus large que ne l'est le réflexe dans les définitions des manuels de physiologie⁴².

Les théories de Pavlov doivent être corrigées sur la base de l'appréhension du phénomène tout à fait singulier de l'apprentissage humain : l'intervalle entre stimulation environnementale et réaction motrice, constitue chez l'homme l'espace d'élaboration d'un choix individuel ; aussi, chez l'homme, « l'apprentissage a une signification biologique plus grande que chez l'animal⁴³. »

La distinction que Feldenkrais opère, laisse apercevoir un premier indice quant à son appréhension de la construction du milieu animal et du milieu humain : l'environnement joue une influence différente sur l'animal et sur l'homme, de façon inversement proportionnelle à l'évolution phylogénétique d'une espèce⁴⁴. Le thème de la relation spéciale qui lie l'homme à l'environnement, reviendra par la suite dans presque tous les écrits de Feldenkrais : la lenteur par laquelle l'organisme humain atteint sa maturité est interprétée comme corrélative à l'importance de l'apprentissage au cours du développement ontogénétique, de sorte que chez l'homme l'hérédité génétique et biologique – l'inné – est secondaire par rapport au comportement acquis ; la maturation plus lente du système nerveux devient même, en ce sens, la chance d'une plus large perméabilité aux variables des contextes où l'expérience individuelle s'effectue. Pour Feldenkrais, là où l'animal dispose immédiatement, dès sa naissance, d'un répertoire stable de comportements et de réactions, typiques de son espèce, l'homme doit

⁴¹ M. Feldenkrais, *L'Être et la maturité du comportement*, p. 58-59. Il faut noter que le terme « somatique » est ici employé par Feldenkrais selon l'usage plutôt médical et psychologique (le somatique comme « symptôme corporel » par opposition au psychique ou psychologique). La définition du somatique comme conception holiste du sujet, proposée par Thomas Hanna à partir des années 70, ne fait pas encore partie du vocabulaire de Feldenkrais.

⁴² Ibidem, p. 77-78

⁴³ Ibidem, p. 78

⁴⁴ Sur « l'exception humaine » chez Feldenkrais, voir aussi l'article de Joanne Clavel dans ce même ouvrage.

traverser les aléas d'un apprentissage qui l'expose davantage aux effets de l'environnement, mais qui explique aussi, par contraste, l'extrême variété individuelle, ainsi que l'unicité et la plasticité de son système nerveux (plasticité dont Feldenkrais semble par ailleurs négliger qu'elle n'est pas l'apanage exclusif de l'*Homo Sapiens*). Et pourtant, on ne saurait qualifier cette influence environnementale de strict déterminisme :

Le comportement acquis est le résultat de l'interaction de l'entité génétique avec l'environnement. *Ainsi il semble légitime de dire qu'à condition d'avoir pu changer l'environnement, le comportement acquis pourra changer.* En d'autres termes, tout comportement caractéristique qui n'obéit pas aux lois de la génétique, est soumis à l'influence de l'environnement⁴⁵.

C'est la relation entre l'animal et l'environnement qui repose sur des mécanismes stéréotypés (« les animaux nés avec un cerveau plus complètement évolué, ont des réactions 'préfabriquées' aux stimuli externes⁴⁶»), fondamentalement imperméables autant à l'expérience qu'au milieu : ainsi, « un oiseau japonais chante presque la même mélodie qu'un oiseau de la même espèce vivant en Grande-Bretagne. Ce chant est un héritage génétique, une activité innée moulée sur un schéma ancestral évolué avec les espèces⁴⁷. »

Ces propos semblent très proches de la théorie du milieu animal de Uexküll : comme l'éthologue allemand, Feldenkrais attribue à l'animal l'expression d'un comportement qui relève de son appartenance à l'espèce – l'émergence d'une véritable subjectivité, et d'une initiative individuelle vis-à-vis d'un environnement donné, n'ayant de sens que par et pour l'homme. Cependant, ce qui chez Uexküll indique une continuité écologique de l'animal à l'homme – bien que mise en crise par la césure historique de la civilisation moderne, avec la perte ou dégénération du milieu « naturel » de l'homme – représente chez Feldenkrais un signe de la variation humaine, et de son exception, à l'échelle de l'évolution. Plus qu'une véritable discontinuité, l'apparition de l'*Homo Sapiens* semble s'inscrire en quelque sorte dans un projet évolutionniste cohérent, qui laisse présager un développement virtuellement illimité du potentiel humain⁴⁸. Le discours de Feldenkrais reste cependant sur ce point assez obscur, oscillant entre l'exaltation de l'effraction humaine, au sens fondamental de sa 'liberté', dans un ordre biologique qui tout de même la comprend – et la critique de la perte d'une plus primitive liberté animale, qui ne connaît pas les dégâts des apprentissages coercitifs que société

⁴⁵ Feldenkrais, *L'Être et la maturité du comportement*, p. 15 (c'est moi qui souligne)

⁴⁶ Ibidem, p. 68

⁴⁷ Ibidem, p. 71

⁴⁸ Ibidem, p. 17

et éducation imposent, principales responsables de l'altération du milieu « naturel » de l'homme. En ce sens, le progrès technoscientifique n'est pas récusé mais intégré organiquement à l'ordre anthropologique, de même que civilisation et culture sont l'effet inévitable de la place particulière que l'espèce humaine occupe en vertu de sa complexité cognitive, le système nerveux étant en fin de comptes le sceau principal de sa différence, et finalement de sa supériorité sur l'animal. Si l'aversion connue de Uexküll pour les théories de Darwin est proportionnelle à son conservatisme sur le plan politique et social⁴⁹, les théories de Darwin et Lamarck⁵⁰ construisent chez Feldenkrais les bases d'un discours positif sur les possibilités d'amélioration de l'individu : le changement du comportement est réalisable, comme nous l'avons déjà vu, *à condition d'avoir pu changer l'environnement*.

Le milieu de l'homme : topiques de l'appareil somatique

Pour Feldenkrais, l'environnement fait donc partie intégrante de l'homme, telle une composante cruciale de sa personnalité. Ce que nous appelons ici *appareil somatique*, d'après l'expression que Beatriz Preciado a proposée en empruntant le modèle freudien de l'appareil psychique⁵¹, consiste en l'agencement de trois instances co-dépendantes : corps, esprit (ou mieux : système nerveux) et monde. En cela, Feldenkrais montre une saisissante proximité avec les thèses de Paul Schilder, qui écrivait en 1942 : « L'expérience humaine consiste à vivre à la fois dans ces trois sphères : soi, monde et corps, qui forment une unité inséparable⁵². » Feldenkrais revient sans cesse sur la définition de l'individualité humaine, en employant à ce titre un ensemble de concepts qui finissent par acquérir une équivalence théorique, comme le relève I. Ginot :

Dans ses écrits, Feldenkrais utilise une constellation reliant des notions différentes : image du corps, schéma corporel, image de soi, *awareness*, et habitudes. Lorsqu'il écrit sur l'image du corps, Feldenkrais se réfère à *L'image du corps* de Paul Schilder, d'abord publié en 1935⁵³.

⁴⁹ W. Feuerhahn, *op. cit.*, p. 424

⁵⁰ Pour les emprunts indifférenciés – et contradictoires – à Darwin et Lamarck, ainsi que pour les oscillations idéologiques auxquelles se prêtent les notions d'amélioration et d'adaptation, voir les remarques de Joanne Clavel, dans ce même ouvrage.

⁵¹ Intervention dans le cadre du séminaire doctoral « Histoire des idées et épistémologie des pratiques somatiques: Histoire des idées et épistémologie des pratiques somatiques: l'exemple Feldenkrais », Laboratoire d'analyse des discours et pratiques en danse, université Paris 8, 2010-2011.

⁵² P. Schilder, *Mind: Perception and Thought in their Constructive Aspects*, London, Columbia University Press, 1942, p. 390

⁵³ I. Ginot, 2012: 155

Or, ce qui nous semble pertinent dans ces occurrences conceptuelles, c'est moins leur précision sémantique que la série des topiques qu'elles laissent émerger, comme si l'auteur tenait à souligner la constitution intrinsèquement spatiale – et fonctionnelle, plus que structurelle – du Moi. En ce sens, l'image de soi présente les caractéristiques d'une fonction émergeant du réseau de relations dynamiques et récursives entre une subjectivité corporelle et son espace vécu :

L'activité sans cesse déployée par notre système nerveux, s'élabore à partir des muscles et du squelette de façon à agir dans un environnement qui devient dès lors une partie de nous-mêmes. Cet environnement, qui se révèle à nous au travers de nos activités, est donc le reflet de ce dont notre système nerveux a besoin pour continuer à agir et à réagir dans un environnement mobile et changeant⁵⁴.

Une telle définition semble pointer davantage les caractéristiques du schéma corporel, et tendre vers la définition de l'espace d'action⁵⁵, se constituant à la lisière de l'organisme et de l'environnement, que seule une image *idéale* de soi pourrait intégralement recouvrir :

Une image de soi complète impliquerait une conscience de toutes les articulations du squelette tout autant que de la surface entière du corps – sur le dos, sur les côtés, entre les jambes, etc. ; c'est une condition idéale, donc rare⁵⁶.

Comme Isabelle Ginot le remarque⁵⁷, Feldenkrais utilise indifféremment dans ses textes les deux notions de schéma et d'image du corps, en faisant transiter dans la deuxième les aspects typiquement non-conscients ou subconscients qui appartiennent à la première : l'information proprioceptive et kinesthésique, en effet, opère efficacement – et sans la nécessité d'un monitoring de la conscience - pour l'effectuation automatique de fonctions ou de tâches qui requièrent simultanément des conditions d'ajustement postural, d'orientation spatiale et de coordination motrice⁵⁸. Or, dans la pratique c'est justement le prisme des relations entre schéma et image du corps qui est mis au travail : pour emprunter une métaphore textile, la trame de

⁵⁴ M. Feldenkrais, *L'évidence en question*, p. 152

⁵⁵ Sur la définition du schéma corporel en tant qu'espace d'action, voir Hubert Godard, *Les trous noirs*, entretien avec P. Kuypers, in *Scientifiquement danse*, Bruxelles, Contredanse, p. 67 : « (...) Cela rejoint Feldenkrais, quelque part, dans son insistance à construire sa présence dans l'espace. Beaucoup de déficiences gestuelles viennent d'une inhibition sur certaines données de perception de l'espace, donc du corps, je ne peux plus dire le corps séparé de l'espace. Ce qui est important, c'est qu'il s'agit d'un espace d'action, le corps pris d'emblée dans un espace imaginaire dynamique. Ce rapport à l'espace construit un schéma postural, propre à chacun, qui sert de toile de fond à l'ensemble des coordinations, des perceptions, et donc de l'expressivité ».

⁵⁶ M. Feldenkrais, *Énergie et Bien-être par le mouvement*, p. 33

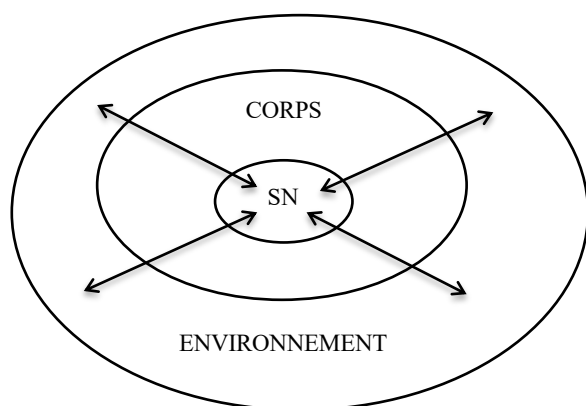
⁵⁷ Voir « Que faisons-nous et à quoi ça sert » dans ce même ouvrage.

⁵⁸ Pour la distinction conceptuelle entre schéma corporel et image du corps, nous renvoyons à l'ouvrage du philosophe Shaun Gallagher, *How the Body Shapes the Mind*, Oxford, Oxford University Press, 2005

l'attention traverse la chaîne des moindres sensations kinesthésiques, et son cheminement tisse et détisse la toile de l'image 'consciente' de soi.

En empruntant la théorie gibsonienne des *affordances*⁵⁹, nous pourrions dire qu'ici la chaîne des actions constitue le support d'un *sens de soi émergent* : un milieu n'existe que par rapport à une action qui le déploie, mais aussi, réciproquement, un sens de soi n'existe qu'en vertu de l'action qui le fait surgir. En proposant la notion d'*affordance*, Gibson met l'accent sur la réciprocité intrinsèque entre les capacités d'action projetées par le sujet, dès leur émulation perceptive, et les possibilités d'action offertes par un milieu qui se forme et se structure à partir de celles-ci. Il me semble que la notion d'*agency* – que le philosophe Shaun Gallagher définit comme le sentiment d'être la source volontaire de l'acte⁶⁰ – répond à l'émergence de la subjectivité sensorimotrice.

Dans la topique que Feldenkrais établit, et dans la perspective systémique qui caractérise sa synthèse, le système nerveux représente l'instance d'intégration des aspects tant conscients qu'inconscients de la boucle action-perception, et le mouvement est appréhendé en tant que base biologique et neurophysiologique pour l'affectivité et l'émotion. Le modèle récurrent qui illustre cette interaction peut être représenté par un diagramme de cercles concentriques, du noyau nerveux à son enveloppe organique (os, muscles et *viscères*), entouré par l'environnement, qui est *simultanément* espace, gravitation et société⁶¹ :



⁵⁹ J.J. Gibson, « The Theory of Affordances », in *op. cit.*, p.127-143

⁶⁰ Ibidem, p. 56-57

⁶¹ M. Feldenkrais, « Mind and Body » : « Une personne est faite de trois entités : le système nerveux, qui est le noyau ; le corps, squelette, viscères et muscles, qui est l'enveloppe du noyau ; et l'*environnement*, c'est-à-dire espace, gravitation et société. Ces trois aspects, chacun avec son support matériel et son activité, donnent ensemble une image du fonctionnement de l'être humain »

Le système nerveux – et de surcroît celui de l’homme – est par excellence l’opérateur de l’*adaptation*⁶² au milieu : il pourrait fonctionner « au sein de mille mondes différents. Il se développerait et s’adapterait, ou mieux encore apprendrait à agir et à répondre à toutes les situations dans lesquelles la vie peut exister⁶³. »

Nous pourrions nous demander si une telle science positive est le corrélat d’une vision implicitement pessimiste, à l’aune de ce ‘vitalisme nu’ que Canguilhem attribue aux théories de Lamarck : en effet, le débat entre le vivant et le milieu, dans les références récurrentes au chaos universel et au hasard impénétrable qui régissent les phénomènes naturels, semble par moments configurer une condition humaine profondément désolée, et confinée à une individualisation tragique :

Le hasard est de règle. (...) Parmi tous les phénomènes que nous pouvons choisir pour les étudier, il y en a peu qui soient prévisibles, ordonnés, stables et invariables. (...) Mais les structures nerveuses recherchent l’ordre, et le trouveront là où il se trouve et peut être affirmé. Il n’y a que les systèmes nerveux (...) qui ont besoin de cohérence et de continuité de l’environnement⁶⁴.

Mais, plus encore, ce qui émerge c’est l’intérêt de Feldenkrais pour la physique des systèmes complexes : assistant du physicien Paul Langevin à Paris, et lecteur attentif de l’œuvre du mathématicien Henri Poincaré, Feldenkrais semble faire allusion à la théorie naissante du chaos et des systèmes dynamiques⁶⁵, caractérisés par un phénomène fondamental de sensibilité aux conditions initiales du contexte, et d’imprédictibilité à long terme. L’instabilité qui caractérise à la fois la réalité physique externe, et l’intériorité organique du vivant, ne peut se résoudre que dans la dynamique de l’action ; c’est le mouvement qui peut garantir la création impermanente, et réitérée, d’invariants :

Chose surprenante, le moyen le plus efficace pour accomplir cette tâche herculéenne, c’est le mouvement. Le mouvement de l’organisme vivant est essentiel pour la création

⁶² La notion d’adaptation semble, en ce contexte particulier, faire intervenir le système nerveux comme régisseur d’une synchronisation fondamentale ou d’une commensurabilité entre des rythmes et des dynamiques au départ ‘disparates’.

⁶³ M. Feldenkrais, *L’Homme et le monde, op.cit.*, p. 1

⁶⁴ *Ibidem*, p. 1. On retrouve le même énoncé presque à la lettre dans *L’évidence en question* p. 33.

⁶⁵ Un système dynamique est un modèle mathématique, basé sur des équations différentielles, pour décrire et prédire les comportements et les changements à travers le temps de « réalités physiques » (entités ou processus fonctionnant comme des unités cohérentes dans un environnement) à partir des conditions initiales du contexte. Dans l’approche qualitative de Poincaré, l’usage de la géométrie topologique permet de modéliser des systèmes dynamiques ayant un comportement imprédictible à long terme : dans un espace géométrique – dit espace de phase –, tous les états possibles du système sont représentés comme positions, et ses changements ou comportements successifs comme courbes ou trajectoires dans cet espace. Les phénomènes de discontinuité et de non-linéarité du comportement – ses variables – sont pris en compte qualitativement pour ‘décrire’ le caractère général du système à long terme, au lieu de « prédire » exactement son état futur. A propos des rapprochements entre Feldenkrais et la théorie des systèmes dynamiques, voir Dennis Leri, « Heinz 1911-2002 », *The Feldenkrais Journal* # 19, Summer 2006.

d'événements invariables dans l'environnement variable et mobile, et dans l'organisme lui-même qui est constamment en mouvement⁶⁶.

En démonstration de la résolution intégrative opérée par le mouvement, Feldenkrais cite les recherches du cybernéticien Heinz Von Foerster, et de Poincaré, notamment à l'égard de la vision binoculaire : c'est la coordination du mouvement de la tête et des yeux qui permet la constitution d'une nouvelle dimension perceptive tridimensionnelle, intégrant les images autrement disparates et bidimensionnelles qui se forment sur chaque rétine⁶⁷. Les invariants créés par la dynamique de l'action-perception, représentent ainsi des socles temporaires de stabilité, qui jalonnent le développement ontogénétique en permettant à l'homme d'acquérir des comportements *efficaces* par rapport aux stimulations aléatoires de l'environnement. L'apprentissage *organique*, modelé sur l'expérience primitive du développement, opère par une logique d'essai-erreur⁶⁸, principalement vouée à l'exploration du mouvement *per se* : en ce sens, c'est parce que la répétition lui est possible, que l'homme peut intégrer des tâches motrices et cognitives progressivement plus complexes ; les schémas répétés, et répétables, devenant des automatismes acquis ou habitudes, constituent l'étaillage de tous les apprentissages ultérieurs.

La théorie du développement ontogénétique représente chez Feldenkrais le modèle le plus apte à configurer une pédagogie du mouvement, et simultanément à la situer dans une optique d'interdépendance fonctionnelle avec l'environnement : à l'encontre des courants innéistes de la génétique du début du XX^{ème} siècle – et en anticipant, en quelque sorte, les applications de la théorie des systèmes dynamiques à l'étude de la motricité⁶⁹ – le développement neuromoteur est appréhendé par Feldenkrais dans une logique d'émergence qui accentue le concours des variables de la tâche motrice et du contexte de l'action – aussi bien environnemental que motivationnel. Le même diagramme à enveloppes concentriques peut s'employer ici pour illustrer le système du développement, qui n'est pas simplement « l'actualisation du

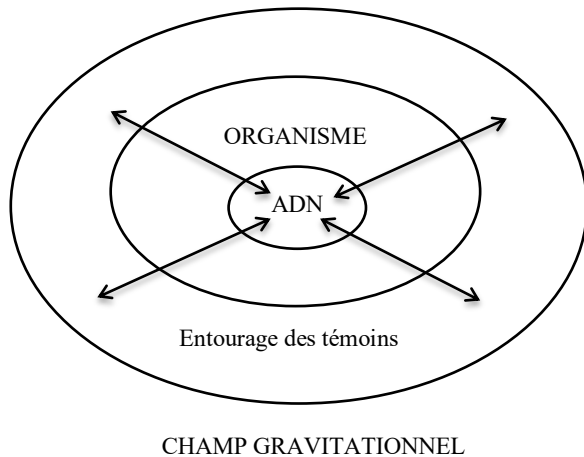
⁶⁶ Feldenkrais, *L'Homme et le monde*, p. 1

⁶⁷ L'exemple de la vision binoculaire – et de la fonction de 'compatibilisation' de données sensorielles divergentes, qui est opérée par la perception-action - semble un thème récurrent dans la psychologie de l'époque – les travaux de J.J. Gibson, par exemple – ou dans la philosophie de Gilbert Simondon (1924-1989). Dans la théorie de l'individuation de ce dernier, en particulier, on retrouve la même influence de la cybernétique et des systèmes complexes, notamment dans l'énonciation de la métastabilité qui caractérise la relation du vivant à son 'milieu associé'. En ce sens, sensation et perception sont « deux activités jumelles et complémentaires, les deux versants de cette individuation amplifiante que le sujet opère selon sa relation au monde », G. Simondon, *L'individuation à la lumière des notions de formes et d'information*, Grenoble, Million, 2005, p. 209

⁶⁸ Cette évocation de l'apprentissage par essai-erreur me semble chez Feldenkrais un usage détourné des principes behavioristes informant les lois de l'apprentissage selon Thorndike ; voir *supra*, note n° 27.

⁶⁹ Voir, en particulier, les travaux de Scott Kelso : *Dynamic Patterns. The Self-Organization of Brain and Behavior*, Cambridge, MA/ London, MIT Press, 1995, ainsi que l'application à l'étude du développement de l'enfant expérimentée par la psychologue américaine Esther Thelen : E. Thelen, L. Smith, *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*, Cambridge, MA/ London, MIT Press, 1994

programme du code génétique⁷⁰ », puisque « (...) la réalisation de ce programme ne se fait jamais sans la croissance de l'organisme... sans l'existence d'au moins un observateur ou un témoin... En outre, aucun être vivant n'existe en dehors d'un champ gravitationnel⁷¹. »



L'entourage des 'témoins' n'est pas l'apanage de la seule civilisation – Feldenkrais rappelle qu'il s'agit d'un trait commun à l'ensemble des mammifères – mais pour lui la spécificité humaine réside dans la fonction que cet environnement, parental et proto-social, peut exercer vis-à-vis du développement et de l'apprentissage : la durée relativement courte avec laquelle d'autres animaux apprennent à bouger en fonction des caractéristiques biologiques de l'espèce, se prolonge chez l'homme pendant toute la période de l'enfance, et elle peut même progresser tout au long de la vie, si l'environnement social le permet. Les témoins semblent occuper un rôle qui ne se limite pas à la création des conditions initiales de survie – le nouveau-né a besoin d'une contenance protectrice pour parvenir à la croissance et à l'acquisition de l'autonomie individuelle ; ils modulent et modèlent le premier milieu des relations, orientant et déterminant le développement de la personnalité en formation par les dispositifs sociaux de l'éducation⁷². L'élaboration d'une individualité est donc le terrain d'affrontement de trois facteurs : *hérédité biologique*, *éducation* et *auto-éducation*. L'éducation, cible principale de la critique que Feldenkrais adresse à la société, représente en effet le conditionnement le plus délétère et

⁷⁰ M. Feldenkrais, *L'Homme et le monde*, p. 2

⁷¹ *Idem*, p. 2. Voir aussi un passage de *L'évidence en question* : « Pour résumer, un programme génétique est incorporé dans un corps qui se développe à partir de deux cellules et ce, dans un environnement soumis à la gravitation et comptant des témoins. Aucun de ces éléments ne peut, à lui seul, donner naissance à un être vivant capable de croître et de devenir adulte », M. Feldenkrais, *L'évidence en question*, p. 37. Il me semble, pour ma part, que le 'déterminisme' génétique qui s'exprime dans les termes de 'réalisation d'un programme', est tempéré par la délimitation de son champ d'action – l'inné – et par la discrimination 'positive' de l'acquis comme marge de manœuvre.

⁷² Joanne Clavel m'a fait remarquer à quel point la présence des témoins que Feldenkrais évoque, ne précise guère les formes d'interaction qui s'établissent dans les relations à l'entourage humain et social.

l'obstacle presque insurmontable à la réalisation du véritable développement humain, et elle est responsable de son dysfonctionnement psychophysique :

Comme d'innombrables conflits ayant chacun des caractéristiques particulières sont dus à la tendance à l'uniformité régnant dans notre société, seule la répression des besoins organiques de chaque personne – ou encore son identification aux besoins de la société (de telle manière que cette identification ne lui semble pas imposée de l'extérieur) – rend possible une conformité à la société.⁷³

L'éducation ne fait que relayer et imposer les valeurs et les modèles dominants dans un contexte historique et social donné, en réprimant l'individualité et en l'astreignant à l'obtention d'objectifs immédiats qui faussent le processus organique de l'apprentissage. L'héritage biologique est la partie la plus stable, indice des différences génétiques dans la « structure physique, l'apparence et les actes⁷⁴. » L'auto-éducation, bien qu'elle ne soit « absolument pas indépendante de la société⁷⁵ », est le seul facteur qui soit « soumis à la volonté » et à l'influence individuelle : c'est par l'auto-éducation que l'homme déploie la « partie active de l'image de soi », à travers les quatre éléments fondamentaux de l'expérience, à savoir « le mouvement, la sensation, le sentiment et la pensée⁷⁶. »

Le projet pédagogique de Feldenkrais semble ici s'énoncer dans une perspective d'émancipation foncièrement individuelle, où il s'agit prioritairement de construire les conditions pour « s'aider soi-même » et pour restaurer un rapport significatif au milieu. Si, en effet, le *comportement acquis est le résultat de l'interaction de l'entité génétique avec l'environnement*, pour qu'il puisse évoluer réellement vers « l'acquisition de nouvelles réponses et réactions⁷⁷ », l'individu doit *changer son environnement* – c'est-à-dire, de manière pragmatique, commencer par y découper son propre espace potentiel d'action.

L'évacuation du contexte social de cet horizon correspond à notre avis à l'ambiguïté relevée par Isabelle Ginot quant aux propos à la fois *universalisants* et *individualisants* qui sont contenus dans les écrits de Feldenkrais : la généralisation de sa méthode à tout individu, quelle que soit sa provenance sociale et culturelle, doit forcément se fonder sur l'appréhension d'un milieu dans ses déterminants physiques – littéralement un champ dynamique de forces, de directions, d'orientations, de supports – pour que le filtre opéré par les médiations sociales, soit rendu inopérant. L'abstraction du contexte social – et, corrélativement, l'évacuation des

⁷³ M. Feldenkrais, *Energie et Bien-être par le mouvement*, p. 16

⁷⁴ Ibidem, p. 14

⁷⁵ Ibidem, p. 19

⁷⁶ Ibidem, p. 21, 23

⁷⁷ Ibidem, p. 19

problématiques historiques de classe, culture, économie – est-elle une ablation du politique ? Si nous considérons l'ouvrage emblématique de la 'révolution' somatique, *Bodies in Revolt* (1970), de Thomas Hanna, nous pouvons suivre l'élaboration d'un discours sur l'émancipation individuelle, tel qu'il se compose au lendemain de la faillite des mouvements de lutte collective qui ont marqué la contre-culture américaine des années soixante. Philosophe converti à la cause corporelle, et élève de Feldenkrais dont il organise la première formation aux Etats-Unis en 1975, et futur praticien⁷⁸, Hanna édifie le champ des méthodes somatiques comme domaine à part entière, en proposant le terme *soma* – le corps vécu à la première personne – tel le dénominateur commun pour toutes les approches holistiques du mouvement développées en Occident au cours du XX^{ème} siècle. Dans une rhétorique aux forts accents messianiques, Hanna se fait le prophète de la révolution politique et sociale que la nouvelle culture du « corps-esprit » est en train d'édifier sur les cendres de l'ancien monde, et qui s'incarne tant dans les pratiques pionnières des nouvelles pédagogies corporelles, que dans la psychologie humaniste de Carl Rogers et d'Abraham Maslow, et encore dans le courant du Mouvement du Potentiel Humain qui trouve son lieu de rayonnement dans le centre mythique de Esalen, en Californie. Or, pour Hanna, comme pour Feldenkrais, la société est la principale responsable du conformisme qui inhibe et limite la réalisation du potentiel humain : pourtant il ne s'agit pas de prôner un retour à un état de nature, mais d'achever le destin historique de l'homme, qui correspond à l'adaptation à un environnement technologique qu'il a lui-même forgé depuis l'avènement de la modernité et de la révolution industrielle. Le discours sur l'adaptation⁷⁹, thème central des théories de l'évolution, est ici employé dans un registre qui fait jouer une double relation, se réalisant en deux temps : après l'assimilation – première étape historique de confrontation à un environnement hostile, qu'il a fallu « dompter » par des stratégies de maîtrise et de contrôle – l'adaptation atteste une nouvelle phase de l'histoire de l'humanité. Cette forme d'ajustement au milieu est, dans les termes d'Hanna, un abandon : ne devant plus contrôler son environnement, l'homme peut commencer à se soucier de lui-même, c'est-à-dire de sa destinée somatique, et se laisser façonner par un monde qui est le miroir de sa sensibilité et de ses pulsions sensuelles. Ce type d'appréhension de l'environnement, est le résultat de la lecture que Hanna fait de la phénoménologie de Merleau-Ponty, évoqué dans l'ouvrage comme

⁷⁸ Disparu prématurément en 1990, Hanna a rencontré Feldenkrais en 1973 et s'est formé auprès de lui, avant de fonder en 1975 le Novato Institute of Somatic Research, en Californie, et d'élaborer sa propre méthode de *Clinical Somatic Education*, plus tard connue comme *Hanna Somatic Education*.

⁷⁹ Sur adaptation, accommodation et apprentissage, il faudrait évoquer l'influence de Jean Piaget, qui est une référence déjà citée par Hanna, et avec qui Feldenkrais semble avoir beaucoup de proximités théoriques : voir l'article de Dennis Leri, « Piaget and the notion of reversibility. Mental Furniture #4 », disponible sur le site : http://www.semiophysics.com/SemioPhysics_Articles_mental_list.html

l'un des 'philosophes somatiques', à côté de Nietzsche et des existentialistes : une posture de réceptivité au 'fond' plutôt qu'une saisie des 'formes', et donc un dépassement de la pensée analytique et classificatrice, qui a institué la dualité entre sujet de perception et objet perçu, ainsi que le clivage du corps et de l'esprit dans la métaphysique occidentale. L'adaptation à l'environnement, en ce sens, représente, pour Hanna, une seconde naissance de l'humanité : le terme clé pour comprendre l'adaptation, dit-il, est « l'équilibre somatique en relation à un milieu donné⁸⁰. »

La révolution somatique s'inscrivant dans la destinée évolutionniste, elle est un événement inévitable ; ceux que Hanna appelle les *proto-mutants*, les *Hippies* et les *Militants*, expression de la contreculture dans son opposition au conservatisme politique et social, sont pour le philosophe, en fin de comptes, des êtres somatiques non encore adaptés, et en cela inadéquats à la civilisation émergente : la nouvelle génération des *mutants*, au contraire, n'aura plus besoin de se retirer du monde, ni de lutter contre (en employant, inévitablement, les mêmes armes d'agressivité et de peur dont se sert l'appareil politique répressif, et dont il faudrait à ce titre se déprendre). Aussi, cette évolution-révolution ne peut s'achever que dans la restauration somatique de l'individu, à l'écart de toute logique communautaire :

L'altruisme est un appareil social où l'individu supprime ses propres perceptions et réponses somatiques à une situation, à la faveur des réponses de tous les autres, une répression individuelle faisant place à des standards de la communauté⁸¹.

Nous pouvons lire chez Feldenkrais le même débat qui oppose individu et société sur le chemin de la réalisation de soi : le conditionnement induit par éducation, culture et société, s'incorpore le plus souvent de façon inconsciente dans les comportements individuels – aussi bien dans les habitudes de mouvement, que dans les formes de l'affectivité et de la pensée symbolique. Feldenkrais dirige expressément son intérêt vers le domaine de l'action – qui, comme on l'a vu, fait partie du système plus large de l'image de soi, avec sensation, sentiment et pensée. Le territoire perceptif, en ce sens, n'est que le revers – l'autre face du ruban de Möbius – du champ symbolique, *laissé aux soins* de la théorie et de la pratique psychanalytique. Le présupposé de l'inséparabilité du corporel et du psychique – « je maintiens que l'unité du corps et de l'esprit est une réalité objective⁸² » – fonde l'option méthodologique du travail sur le corps : non pas donc un réductionnisme, mais un holisme qui repose sur la nécessité de circonscrire

⁸⁰ T. Hanna, *Bodies in Revolt. A Primer in Somatic Thinking*, Novato CA, Free Person Press, 1970, p. 237

⁸¹ Ibidem, p. 247

⁸² « I believe that the unity of mind and body is an objective reality”; “Mind and Body”, *op. cit.*, p. 28

efficacement un champ d'intervention, dont les effets se répercuteront indirectement, et systématiquement, sur l'ensemble de la personnalité :

Nous nous limiterons donc à l'examen en détail de la partie active de l'image de soi. L'instinct, le sentiment et la pensée sont liés au mouvement, leur rôle dans la création de notre image transparaît dans celui du mouvement⁸³.

Selon la distinction opérationnelle proposée par Shaun Gallagher, le domaine du schéma corporel est par définition le territoire d'inscription des automatismes moteurs et des habitudes non conscientes ou préconscientes de l'action. Il s'étaye sur le fonctionnement neurophysiologique de la proprioception et de la kinesthésie, et sur le couplage des informations environnementales et des stimulations sensorielles. Dans le langage souvent elliptique de Feldenkrais, les habitudes sont des schémas d'action qui recouvrent le conditionnement intrinsèque qui a modelé leur acquisition : elles peuvent être le reflet intériorisé des jugements de valeur attribués socialement à un comportement, et absorbés dans le domaine initialement spontané des interactions. Pourtant, les habitudes sont *aussi* l'expression de l'intégration de l'apprentissage individuel : elles représentent les solutions idiosyncratiques et fonctionnelles qui ont été adoptées en tant que réponses et réactions efficaces dans des situations diverses de l'expérience.

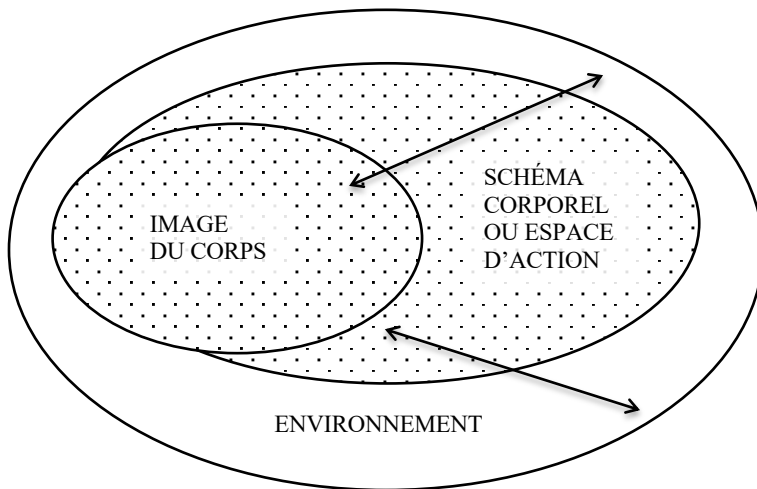
Dès lors, comment configurer le véritable *milieu de l'homme*, c'est-à-dire le domaine de son influence, le seul susceptible de changement ? La neutralisation des conditionnements exercés sur l'individu par le milieu, est tout d'abord une opération de réduction 'critique' qui relève de la distinction des deux sphères de la *réalité subjective* et de la *réalité objective*⁸⁴. Ce partage est indispensable, pour Feldenkrais, au déploiement de l'attitude d'apprentissage, à l'écoute de soi et de ses sensations. C'est sur cette base d'attention ouverte et d'exploration sensorielle, que prend appui la mise à jour des modalités de constitution de l'espace d'action. L'émergence de celui-ci à la conscience, ou mieux à la *connaissance consciente*⁸⁵, modifie l'image de soi ou de son corps, relativement à la sphère perceptive⁸⁶.

⁸³ M. Feldenkrais, *Energie et Bien être par le mouvement*, p. 23

⁸⁴ Feldenkrais consacre un chapitre de *L'évidence en question*, à l'acquisition de l'objectivité, ou à l'appréhension de la réalité objective, dans la période du développement de l'enfant : celle-ci n'intervient qu'après la formation de la réalité subjective, et la met le plus souvent en crise. Voir *L'évidence en question*, p. 101 et suiv.

⁸⁵ M. Feldenkrais, *L'évidence en question*, p. 119

⁸⁶ Pour l'interdépendance circulaire de l'image du corps et du schéma corporel, nous renvoyons encore à l'article de I. Ginot, *op. cit.*, p. 158



« La conscience est la perception, conjuguée à la compréhension de son fonctionnement ou de ce qui se passe en nous pendant que nous sommes en état de perception⁸⁷. »

La connaissance consciente est donc l'instrument le plus crucial de l'auto-éducation : modelée sur l'apprentissage organique, elle implique l'immersion 'modale' dans l'expérience, une fois que le but à atteindre a été supprimé de l'horizon de l'action. C'est par là que l'apprentissage organique se rapproche des premières expériences sensorimotrices de l'enfant, explorant l'environnement de manière erratique et ouverte : si apprendre signifie « saisir l'inconnu⁸⁸ », cela implique que l'erreur est indispensable à l'apprentissage, tout comme il est indispensable d'éliminer de l'horizon de l'action toute finalité la plongeant à un chemin déjà reconnu, qu'il soit habitus gestuel ou cognitif, norme sociale imposée ou encore valeur symbolique inscrite dans la culture.

Les moyens du changement : le milieu comme *médialité*

Feldenkrais revient sans cesse, dans ses textes, sur l'importance de comprendre 'comment' un mouvement est exécuté. Cette insistance sur la modalité caractérise une approche de l'action intrinsèquement autoréflexive, qui laisse émerger de façon perceptible l'organisation qui la sous-tend. D'autre part, pour que cette connaissance consciente soit possible, il faut que

⁸⁷ M. Feldenkrais, *Energie et Bien être par le mouvement*, p. 66-67

⁸⁸ M. Feldenkrais, *L'évidence en question*, p. 118

l'action soit extraite d'une finalité instrumentale ou d'un arc intentionnel reconnaissable, et projetée dans un milieu d'options spatiales qui se révèlent progressivement, à travers les indications verbales ou tactiles du praticien. Ainsi, l'action se suspend, dans une sorte d'*epochè* phénoménologique, à sa pure 'médialité' : elle devient geste. La distinction de cette sphère particulière d'actions est proposée par le philosophe Giorgio Agamben à partir d'une analyse qui remonte au rhétoricien latin Varron, et de celui-ci jusqu'à Aristote : à différence du *faire* – un moyen en vue d'une fin -, et de l'*agir* – une fin sans moyens -, le geste est un moyen pur, c'est-à-dire il « consiste à exhiber une médialité, à rendre visible un moyen comme tel » ; il fait apparaître « l'être-dans-un-milieu de l'homme⁸⁹. »

Nous pourrions lire en ce sens la relation de réversibilité de l'espace d'action et de la capacité ou puissance d'action, leur co-émergence dans et par le geste : autant le geste est une « subjectivation » dans la mesure où il est assumé, porté, supporté par celui qui le fait sien, ou se l'approprie consciemment – autant le milieu se « subjective » en espace d'action : il est construit à partir des *affordances*, il est, dès lors, susceptible de changements à mesure que la suspension de la boucle habituelle d'action/perception laisse émerger les indices variables d'un paysage perceptif « se faisant ». La « prise de conscience par le mouvement », en ce sens, est un retour sur soi de l'acte, vers sa puissance « fondatrice ». C'est peut-être ici que nous pouvons comprendre l'affirmation de Feldenkrais lorsqu'il dit « à condition d'avoir pu changer l'environnement... le comportement acquis pourra changer » : changer cet environnement-là, le milieu qui est « sous notre influence », signifie essentiellement transformer le milieu en médialité, et le rendre à la puissance d'action du geste. La construction du milieu chez Feldenkrais, semble donc relever d'une double opération : sa 'dématérialisation' comporte une 'traduction' en diagramme de forces, vecteurs et directions qui 'portent' et orientent le mouvement ; sa re-matérialisation s'effectue dans et par le geste qui le rend visible, perceptible, et qui l'incorpore à l'*image de soi*, dans un processus virtuellement illimité de changement.

La perspective qui sous-tend cette approche est systémique, et la vision de Feldenkrais semble tendre vers, et anticiper, la logique de l'organisation autopoïétique du vivant, introduite par les biologistes et cognitivistes chiliens Humberto Maturana et Francisco Varela⁹⁰ dans les années

⁸⁹ G. Agamben, *Moyens sans fins. Notes sur la politique*, Paris, Payot/ Bibliothèque Rivages, 1995, p. 69

⁹⁰ Feldenkrais a lu Varela - *Principles of Biological Autonomy*, 1979 (*Autonomie et connaissance : essai sur le vivant*, tr.fr. Paul Bourguin et Paul Dumouchel, Paris, Seuil, 1984) – et l'a rencontré en 1980 aux Etats-Unis. Varela a plus tard participé à la 1^{ère} Conférence Feldenkrais Européenne à Heidelberg, en 1995 : voir le compte-rendu de Ilana Nevill, « Large Scale Integration in the Nervous System and Embodied Experience », in *Feldenkrais Research Journal*, International Feldenkrais Federation

Dans la même publication, voir aussi les articles de Carl Ginsburg, « Is There a Science of the Feldenkrais Method ? », et « The Difference that Makes a Difference »

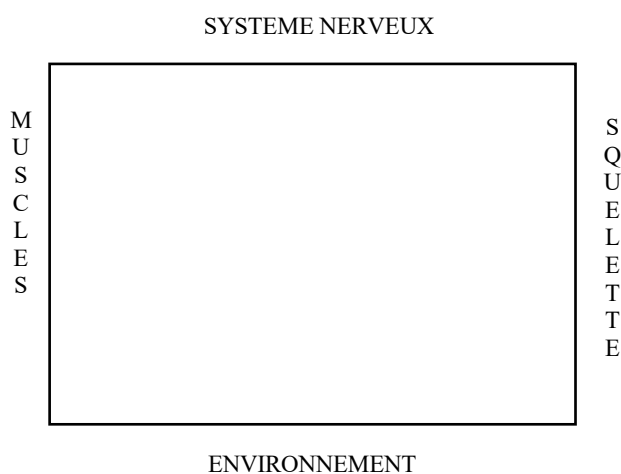
1970 : l'ensemble formé par 'corps-système nerveux-environnement' est une unité autopoïétique qui exprime une subjectivité sensorimotrice émergeant du réseau des relations récursives entre les composants.

C'est donc cette vision que nous trouvons projetée dans la méthodologie que Feldenkrais élabore, et qui s'exprime de façon cohérente dans l'adoption d'une approche fonctionnelle, afin de travailler sur les relations entre les éléments du système, plutôt que sur ses structures.

Dans un long passage de « L'Homme et le Monde », c'est en ces termes que s'énonce la théorie de la pratique :

(...) depuis la naissance jusqu'à la mort, on a un circuit fermé de quatre éléments : le squelette, les muscles, le système nerveux et l'environnement. En fait, ces éléments sont des systèmes très complexes qui interagissent avec de nombreux effets en amont et en aval de la boucle. Celle-ci peut être dessinée comme une figure quadrangulaire à quatre arêtes et quatre sommets. Dans mon travail, je me préoccupe surtout des sommets plutôt que des arêtes. Je travaille sur les points de rencontre aux sommets où les éléments ont une action réciproque et où l'usage appris de soi est plus apparent. La vie individuelle d'activité et de réaction intentionnelles peut être transformée plus aisément à travers l'apprentissage qu'à travers les structures plus rigides représentées par les arêtes, c'est-à-dire les os, les muscles, le système nerveux, l'espace-culture-temps, etc. Il vaut mieux aussi perfectionner la façon dont on agit plutôt que ce que l'on fait⁹¹.

Cette nouvelle topique de l'appareil somatique, exprime une sorte de clôture opérationnelle du système :



⁹¹ M. Feldenkrais, *L'Homme et le monde*, p. 3

L'approche fonctionnelle se traduit dans une analyse préalable du mouvement et dans l'isolement de ses composants élémentaires : à la fois une décomposition du geste dans ses segments articulaires et dans ses projections spatiales, et une lecture de la distribution des forces à partir de l'impact gravitaire sur la tonicité des chaînes musculaires recrutées dans l'action. Dans un tel système d'agencements multiples, les variations interviennent comme des modifications discrètes : les rapports 'intracorporels' entre des segments articulaires fixes et mobiles pourront varier tandis que les contraintes imposent en alternance la stabilisation d'une partie centrale du corps, ou d'une partie périphérique, dans leur action réciproque autour d'un axe de rotation ; aussi, le changement des rapports avec des surfaces de support variables, et le déplacement des contacts selon l'adoption de différentes positions de départ, feront intervenir de nouveaux paramètres contextuels qui modifient la réponse tonique gravitaire et la distribution de l'effort. En ce sens, le geste se configure toujours comme une expérience déterminée de l'environnement : la lecture du schéma corporel doit être fondamentalement une lecture de l'espace d'action, corps et milieu constituant une chaîne fermée dont le deuxième terme, 'invisible', se matérialise 'symptomatiquement' dans la configuration des orientations du premier.

La logique qui préside à cette déconstruction et reconstruction du mouvement s'appuie aussi sur une combinatoire biomécanique complexe, qui déduit les oscillations des degrés de liberté des segments articulaires du corps à partir des contraintes nécessaires à l'effectuation d'une tâche. Feldenkrais s'inspire des recherches du neurophysiologiste russe Nikolaï Bernstein (1896-1966) dans le domaine de l'apprentissage moteur : puisque n'importe quel mouvement, même le plus simple, peut être réalisé à travers un nombre infini de schèmes d'activation musculaire, le système nerveux doit élaborer fonctionnellement un contrôle des degrés de libertés, afin de sélectionner la trajectoire d'action la plus efficace. Des contraintes diverses sont donc appliquées dans le but d'explorer l'émergence de solutions motrices 'communes', à partir de séries différentes de conditions initiales : en effet, dans le protocole des séances collectives que Feldenkrais décida de nommer « Prise de conscience par le mouvement », nous retrouvons l'ambition d'une modélisation proche d'une méthode expérimentale scientifique. Feldenkrais envisageait ses leçons non pas comme des exercices traditionnels de gymnastique, mais comme des « laboratoires expérimentaux » : il s'agit tout d'abord de 'neutraliser' le contexte (le réduire à ses invariants physiques) afin de constituer un cadre rigoureux de paramètres, procurant les conditions nécessaires pour l'exploration de modalités déterminées de mouvement. Cette réduction est donc instrumentale à l'exploration qualitative de variables discrètes : le milieu est littéralement appréhendé comme espace de relations, aussi bien dans

les configurations posturales que dans les projections dynamiques d'un geste. Il s'agit ensuite, pragmatiquement, de réarticuler l'espace entre les termes de l'interaction, de l'explorer dans la gamme des permutations entre fonctions de support et de mouvement, et de le dégager des métriques habituelles afin de 'lisser' aussi la temporalité en un paramètre constant et relativement invariable. L'hypothèse est que des petites différences, dans un aspect quelconque de la tâche ou du contexte spatial, peuvent déclencher des changements non linéaires dans l'action : dans la logique des systèmes dynamiques, que plusieurs praticiens et chercheurs de la méthode ont indiquée comme le modèle descriptif le plus pertinent pour la pratique⁹², l'introduction de modifications d'un seul des paramètres de contrôle permettra l'émergence d'un nouvel 'attracteur' – c'est-à-dire d'une nouvelle zone d'équilibre métastable – à partir des facultés d'auto-organisation du système.

Par exemple, dans une exploration de la position à « quatre pattes », en appui sur les avant-bras et les genoux, le sommet de la tête posé dans le creux des paumes (premier ensemble de contraintes initiales : dans cette position, seul le bassin dispose de tous ses degrés de liberté), la tâche répétée de détacher légèrement du sol un genou sera parcourue à partir de deux variations posturales : avec les genoux écartés et alignés à la largeur des hanches, ou avec les genoux et les jambes en contact. Entre ces deux paramètres de contrôle, on introduira successivement deux autres variations, cette fois-ci faisant intervenir la translation latérale du bassin, à droite et à gauche, et ensuite la flexion alternée des pieds, retournant les orteils pour les appuyer sur le sol jusqu'à soulever la cheville. Le retour à l'exploration de la première tâche, aura intégré de nouvelles variables, et cette fois l'élève aura la possibilité de soulever le genou en choisissant d'utiliser soit le déplacement latéral du bassin, soit sa rotation horizontale. L'effet de ces variations dynamiques pourra se répercuter dans l'action globale de la marche – action qui n'était pourtant pas évoquée au départ comme le but de l'exploration. L'hypothèse de fond est que toute modification locale entraîne une recomposition de l'ensemble, et qu'elle est susceptible de réorganiser aussi bien les connexions articulaires (en rendant disponibles celles qui n'auraient pas été suffisamment exploitées), que les angles d'orientation de la kinesphère habituelle.

⁹² Mark Reese (1951-2006), psychologue et praticien de la méthode, a été le premier à introduire la théorie des systèmes dynamiques (TSD), et notamment le travail de Esther Thelen (1941-2004) dans le milieu du Feldenkrais. Voir: E. Thelen, & L. B. Smith, *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*, Cambridge, MA: Bradford Books/MIT Press, 1994. L'application de la TSD fait aussi l'objet de l'article de Patricia Buchanan : P. Buchanan, B. Ulrich, « The Feldenkrais Method : a dynamic approach to changing motor behavior », in *Research Quarterly for Exercise and Sport* 72(4), 2001

Ainsi, l'émergence d'une spatialité nouvelle est corrélative à l'ouverture d'un espace perceptif, mais, plus encore, l'identification du *nouveau* n'est rendue possible que par une prise de conscience de l'*ancien*. Feldenkrais dit à plusieurs reprises que le changement ne peut intervenir que sur la base d'une connaissance consciente de la modalité – motrice et perceptive – qui a forgé le comportement habituel. Une fois qu'on a repéré les éléments qui produisent et expriment une certaine attitude, on pourra parcourir les effets de leurs variations et par la suite observer si une coordination différente se révèle 'plus efficace' pour la réalisation de la tâche en question. La notion d'efficacité, ici, repose sur la perception subjective de l'effort, et sur des critères de confort et d'aisance : une habitude, en effet, ne pourrait pas être simplement remplacée par une autre sur la base d'une valeur normative abstraite, mais seulement si elle présente des avantages :

Cela est vrai pour pratiquement tout changement d'habitude, quelle que soit son origine. Je ne parle pas ici, bien sûr, d'un simple remplacement d'une activité par une autre, mais d'un changement dans le mode d'accomplissement d'un acte, d'un changement concernant sa dynamique, si bien que la nouvelle méthode sera à tous égards aussi bonne que l'ancienne⁹³.

Dans le cadre des séances individuelles, appelées « Intégration Fonctionnelle », Feldenkrais traduit les instructions verbales dans le langage 'muet' du toucher ; il considère que c'est une même et unique approche se déclinant en deux techniques. La tâche du praticien consiste d'abord en une lecture kinesthésique de l'organisation posturale et dynamique de la personne ; à partir de cette lecture, il cherche à déduire quelle spatialité en constitue le fond (comment est organisé son schéma corporel), comment est constitué le prisme des relations qu'elle entretient avec le milieu et qu'elle manifeste dans l'attitude et les orientations perceptives :

En resserrant mon attention sur une fonction, j'ai visualisé l'information qui doit être *recueillie de l'environnement*, et les mécanismes qui peuvent l'élaborer, ensuite la structure du corps qui héberge l'intention du mouvement, et pour finir, les outils qui peuvent réaliser l'intention. Pour finir, je considère l'intégration des données du dehors, avec les changements continus de position des structures du corps⁹⁴.

⁹³ M. Feldenkrais, *Energie et Bien-être par le mouvement*, p. 32

Voir la proximité avec les idées de Dewey sur l'habitude : "We cannot change habit directly: that notion is magic. But we can change it indirectly by modifying conditions, by an intelligent selecting and weighting of the objects which engage attention and which influence the fulfillment of desires", in *Human Nature and Conduct*, *op. cit.*, p.20

⁹⁴ M. Feldenkrais, *Le Cas Doris. Aventures dans la jungle cérébrale*, p.42-43 (c'est moi qui souligne)

Une vidéo réalisée lors d'un séminaire en 1972⁹⁵, montre Moshe Feldenkrais dans une démonstration d'une leçon d'Intégration Fonctionnelle devant un groupe d'étudiants en formation. L'élève de la séance est un enfant sur qui a été porté le diagnostic de paralysie cérébrale ; sa démarche est empêchée par la contraction spastique des jambes qui soude les genoux en rotation interne et en flexion. En commentant le diagnostic médical, Feldenkrais opère une première critique du milieu culturel dont il faut se déprendre pour parvenir à dessiner un cadre susceptible de susciter un changement. Le langage du symptôme et de la cure, propre à la sémiologie médicale, constitue un obstacle à la lecture phénoménologique et kinesthésique de la situation de l'enfant, et la fige dans une norme qui prescrit une seule option, à savoir une intervention chirurgicale consistant à couper la musculature des adducteurs des cuisses en vue du rétablissement de l'extension des jambes. Feldenkrais considère cette perspective d'autant plus erronée qu'elle se borne à une interprétation structurelle et néglige la fonction, c'est-à-dire qu'elle coupe le corps du réseau des rapports qui le constituent : ce n'est pas en intervenant sur des muscles isolés que l'enfant pourra améliorer ses conditions, alors qu'il a surtout besoin d'apprendre d'autres options de mouvement et d'autres relations à son milieu d'action.

La séance est pratiquée sur une table basse de massage, où l'enfant est invité à s'allonger : dans la position horizontale les réactions antigravitaires habituelles qui accompagnent la posture érigée sont atténuées, et le changement tonique rend la musculature plus sensible et disponible à des discriminations sensorielles fines⁹⁶. Dans ce contexte gravitaire et tonique 'relativement' neutre, en outre, l'élève doit reconstruire son orientation spatiale. Le praticien intervient d'abord en sollicitant la coordination habituelle de l'enfant : ses manipulations légères accompagnent les genoux en rotation interne, et effectuent de petites modifications des leviers de mouvement, pour que la même fonction se trouve déclinée dans une variété de formes cinétiques ; ensuite, il commence à proposer de petits écarts par rapport aux trajectoires connues de l'enfant, pour introduire de nouvelles références spatiales – par exemple, en plaçant un appui au-dessous du bassin pour soulever le sacrum alors que les talons sont stabilisés en contact avec la table, ou en plaçant l'enfant sur le ventre, etc.

Les échanges tactiles instaurent une dynamique haptique, travaillant simultanément sur la perception cutanée passive et sur la perception kinesthésique et proprioceptive : Feldenkrais intervient avec des « planchers artificiels » (simples planches de bois), des rouleaux et d'autres

⁹⁵ « The Work of Dr. Moshe Feldenkrais - An introduction to the Feldenkrais Method » Vol. I et II, DVD enregistré par la télévision canadienne en 1972

⁹⁶ Feldenkrais fait souvent référence aux principes de la loi Weber-Fechner, qui décrit en psychophysique « le rapport entre intensité d'un stimulus et intensité de la sensation perçue », voir : Isabelle Ginot, « Discours, techniques du corps et technocorps (...) », *op. Cit.*, p.279

matériaux de support pour modifier la perception proprioceptive de l'élève, et l'appui de ces surfaces variées agit comme une stimulation périphérique se propageant vers le centre. Lorsque Feldenkrais affirme que son approche est différente d'un étirement musculaire passif, cela n'implique pas qu'il demande à l'enfant un effort volontaire : ce qui est sollicité est davantage l'écoute active, et l'habileté à la discrimination sensorielle, premier jalon de l'apprentissage. Le mouvement est conçu en chaîne fermée, l'extrémité distale (éloignée du centre du corps) fonctionnant tel un membre en exploration du milieu, et informant les segments articulaires proximaux (proches du centre) des différents angles de rotation possibles. En ce sens, le praticien construit un milieu de stimulations et d'options vectorielles, créant une boucle circulaire d'excitations et de réactions dont il peut retracer la trajectoire dans la réponse tonique de l'enfant, qui se manifeste par un changement du tonus de fond et de la respiration. Lorsqu'il revient à la première coordination habituelle, c'est-à-dire la rotation interne des genoux, l'enfant découvre qu'il peut l'effectuer comme une option parmi d'autres : la stratégie pour obtenir ce résultat a consisté en une combinaison sophistiquée de stabilisations et de déstabilisations de l'environnement, pour construire un nouveau réseau d'orientations et de relations. Dès lors, même l'attitude habituelle n'est plus un schéma figé et 'compulsif', mais une action volontaire et soumise à un choix⁹⁷.

Conclusions

Le constat d'une plurivocité du milieu dans la pensée de Feldenkrais, m'a amenée à parcourir les diverses émergences de cette notion, et à interroger les contextes culturels où elle s'est inscrite. On pourrait dire que son instabilité et ses oscillations sémantiques sont l'effet d'un dynamisme constitutif, qui la rapporte à une opération processuelle plus qu'à une réalité substantielle. Le milieu, appréhendé comme opérateur de changement du mouvement, configure des médialités, c'est-à-dire des occasions de relation qui instaurent des espaces dynamiques dont la seule invariance est la puissance de transformation. La réduction *a minima* des conditions nécessaires à constituer cette microphysique du sentir, correspond certes à une stratégie d'abstraction : en ce sens, le paradigme de la physique permet à Feldenkrais d'élaborer le modèle le plus général pour extraire une syntaxe virtuelle des tendances et des gestes, à

⁹⁷ Il nous semble qu'une allusion à cette même séance est faite par Albert Rosenfeld, dans un article écrit en 1981 : « Teaching the Body How to Program the Brain is Moshe's 'Miracle' », in *Smithsonian Magazine*, Vol. 11 n°10, Janvier 1981

même de détourner l'emprise de la ressemblance à soi-même (l'habitude comme répétition aveugle), et à l'autre (l'adhésion à une axiologie préétablie de finalités et de résultats).

Mais l'hypothèse de la médialité permet aussi une autre lecture des usages somatiques du milieu. Si le geste, dans la définition d'Agamben, dévoile le diagramme invisible des relations portées dans l'actualisation du mouvement – d'où tracer une trajectoire signifie simultanément lire et écrire, indéfiniment, le paysage d'*affordances* perceptives, de directions spatiales et de dimensions temporelles qui constituent un milieu, avec sa multiplicité de variables et de vecteurs – les somatiques sont des médialités dans la mesure où elles représentent des moyens de suspension d'une causalité linéaire et métrique, qui partage le sensible en distribuant places et valeurs selon une grille sémiotique prédéterminée. L'exploration d'un tel espace transitionnel de 'purs moyens', peut être conduite en fonction de différentes stratégies et ressources somatiques : qu'il s'agisse de réindexer des polarités dynamiques sur un diagramme fonctionnel de forces et de directions, ou d'agencer de nouvelles territorialités d'affects sur un diagramme expressif et rythmique.

C'est par là, peut-être, qu'au lieu de se poser dans une alternative d'exclusion réciproque, les dimensions potentiellement éthiques et politiques des somatiques peuvent être portées par la même tension 'médiale' d'usage, et les opérations de généralisation et singularisation apparaître comme les vecteurs mouvants du devenir d'une pratique située.

Carla Bottiglieri