

Phénoménologie existentielle

Autres applications de RD4

Apport Gilles Pentecôte

1- Introduction

Voici le quatrième et dernier volet de mon apport au quatrième degré de sophrologie.

Le processus qui a été élaboré et décrit par A. Caycedo concerne au départ les valeurs. Il s'est étendu aux capacités en général, et nous allons voir qu'il peut en fait être appliqué pour activer des émotions et des pensées.

Commençons par un jeu, qui se réalise en binôme. Une personne se cache les yeux, tandis que l'autre dispose des objets de différentes couleurs sur une table, dont un est rouge. « Tout à l'heure, quand vous allez ouvrir les yeux, vous me montrerez le plus vite possible l'objet rouge (par exemple). Prenez le temps de vous préparer, puis c'est quand vous voulez.

Que se passe-t-il dans ce jeu ? En nous focalisant à l'avance intérieurement sur la couleur rouge, nous allons orienter plus facilement notre regard vers l'objet rouge¹. En termes sophrologiques, nous installons la couleur rouge en rétromanence et en ouvrant les yeux, elle se manifeste (manence) prioritairement.

Nous allons décliner cette expérience de plusieurs façons pour comprendre comment une capacité, une valeur, une émotion ou une pensée qui ont été intégrées en rétromanence vont pouvoir se manifester en manence et nous permettre de voir le monde différemment.

Un peu de phénoménologie

Posons-nous déjà la question phénoménologique : un arbre apparaît-il de façon semblable à un promeneur, un bûcheron, un botaniste, ou un couple d'amoureux qui vont y graver un cœur.

Et cet arbre, vais-je moi-même le regarder différemment selon mon humeur ? Que vais-je voir de cet arbre si je suis triste ? Si je suis d'humeur gaie ? Si je suis en colère ? Si je ressens de la gratitude ?

¹ En neuroscience, on active le réseau dit de « saillance ».
<https://lizengo.fr/faq/quest-ce-que-le-reseau-de-saillance/>

D'humeur triste, je ne le verrai peut-être même pas, ou bien je trouverai que ses branches tombent.

D'humeur gaie, je vais regarder sa forme et ses courbes, chercher des éléments nouveaux.

En colère, je vais l'écorcher avec mon canif.

Et en gratitude, je vais le considérer avec toute sa richesse écologique et le remercier d'orner mon jardin.

Ainsi, les phénomènes que je perçois du monde extérieur existent ou n'existent pas selon mon intérêt attentionnel, ou encore se présentent différemment selon mon humeur ou mes croyances.

Comme le présente un koan zen :

Le sage regarde la fleur
La fleur sourit

En pratique

Avec RD4, nous développons la capacité d'orienter notre regard sur le monde de la façon que nous souhaitons, pour plus de bonheur et d'efficacité par exemple.

Ainsi par exemple, dans la pratique méditative, les principales qualités attentionnelles requises sont la curiosité et la bienveillance.

La curiosité nous permet d'activer plus facilement le regard « comme si c'était la première fois ». Elle nous sort de nos habitudes, nous permet de voir d'autres éléments qui ne nous étaient pas encore apparus.

La bienveillance réduit le risque de jugement sur les phénomènes et nous montre plus facilement les bons côtés des choses, des émotions, de nos proches.

Ces deux qualités de présence au monde nous rapprochent encore plus de la réalité objective.

Nous sommes en pleine phénoménologie existentielle

2- Activation d'une capacité émotionnelle

Imaginons que nous souhaitons activer notre capacité de bienveillance.

. Nous allons la laisser apparaître de nos souvenirs passés : exemple de bienveillance que nous pouvons porter à un animal de compagnie, un enfant, notre conjoint (conjointe), une amie qui nous est chère ...

. Nous allons la ressentir vivre et l'ancrer dans nos cinq systèmes, avec les pratiques de RD4 déjà présentées.

. Nous allons rentrer en rétromanence avec elle, pour lui permettre de s'installer au profond de nous, dans notre préconscient, dans notre biologie.

. Puis en manence, nous allons revenir vers le monde avec le regard intermittent, en le regardant à partir de cet état émotionnel. En fermant les yeux, je connecte la bienveillance dans mon espace phronique, en ouvrant les yeux je regarde le monde avec cette coloration, avec un nouveau regard.

. Et enfin, nous pouvons avec cela effectuer une futurisation, en imaginant par exemple une situation où nous avons particulièrement besoin de cette capacité.

. Un jeu avec la curiosité

Cette expérience ludique s'effectue au mieux dehors, dans la nature si possible.

Nous sommes en binômes, une personne ferme les yeux ou les cache avec ses mains.

L'autre la prend doucement par les épaules et la tourne afin qu'elle puisse voir quelque chose de particulier (un arbre, une fleur, ...)

La consigne est d'installer la curiosité en nous, d'imaginer qu'on va être surpris, de s'attendre à voir du nouveau, « comme si c'était la première fois ».

Quand elle est prête, la personne ouvre les yeux. Et là, ce qui se passe est souvent surprenant.

Ce jeu se réalise facilement avec les enfants.

3- Activation d'une capacité cognitive

Beaucoup d'entre nous souffrons de croyances limitantes.

Ainsi par exemple « Il faut que je fasse tout parfaitement, sinon cela me stresse »

« J'ai peur en conduisant, je vais finir par avoir un accident »

« Je dois plaire à tout le monde, sinon je me sens nulle »

« Mon couple ne va pas bien, cela va mal finir »

« Je ne pourrais jamais conduire un groupe, j'aurai trop peur »

« J'ai le vertige, je vais tomber ». etc.

Le problème avec les croyances, c'est qu'on y croit et que de ce fait elles ont tendance à se réaliser, ce qui confirme qu'on a de bonnes raisons d'y croire.

Quand une personne repère une croyance souffrante, il va être nécessaire de travailler sur trois plans :

. Avec un psychologue quand il y a une expérience ou même un trauma psychique qui en est à l'origine. Du genre : « Dans la vie, un malheur peut toujours arriver. On ne contrôle rien »

. En recherchant une pensée alternative. La question que l'on peut facilement poser étant par exemple « Que préféreriez-vous penser à la place ? »
. En ancrant cette nouvelle façon de penser avec les pratiques de RD4 vues précédemment.

Ainsi, si une pensée alternative est « Je suis libre du regard des autres », nous allons ancrer cette phrase avec sa signification et le ressenti corporel qui va avec dans nos cinq systèmes en suivant le même déroulé que pour une valeur.

Puis nous allons l'intégrer en rétromanence dans notre préconscient, puis nous inviterons la personne à se promener dans la rue avec le regard intermittent.

En fermant les yeux, elle se reconnecte avec cette phrase. En ouvrant les yeux, elle rencontre les passants avec ce nouveau regard.

Un zeste de phénoménologie pour conclure ?

Les phénomènes que nous percevons influencent notre humeur : le soleil ou la pluie nous influencent différemment, la caresse ou la douleur, le compliment ou le reproche, le silence ou le bruit, etc.

Et comme nous venons de le voir, notre humeur influence notre perception des phénomènes.

La boucle est bouclée ..., nous sommes tous interreliés et interreliés à la nature.

Thich Nath Hanh nomme cette reliance « l'inter-être »²

Terminons avec un dernier koan ...

« Quel bruit fait un arbre qui tombe dans la forêt, si personne ne l'entend ? »

² <https://mailanripoche.com/inter-etre-linterdependance-de-phenonemes-thich-nhat-hanh/>